

Beskrivning av min sömn

Namn:.....

Personnummer:..... Datum:.....

Här kan du svara på frågor om din sömn och faktorer som kan påverka den. Du får möjlighet att själv reflektera över dina sömnvanor, och vi får underlag för att kunna hjälpa dig att sova bättre.

Vilken tid brukar du gå och lägga dig för att sova?

Vilken tid brukar du vilja vakna för att stiga upp?

Har dina sömnbesvär kommit eller förvärrats i samband med att du fick din cancerdiagnos?

Ja

Nej

Har du svårt att somna på kvällen?

Ja*

Nej

****Har du tankar om varför du har svårt att somna?***

Vaknar du för tidigt på morgonen? Ja* Nej***Har du tankar om varför du vaknar för tidigt?****Vaknar du under natten?** Ja* Nej***Har du tankar om varför du vaknar på natten?****Hur ofta har du sömnbesvär?** Varje natt Flera gånger i veckan Annat

Här kan du beskriva med egna ord om du vill:

Påverkar sömnbesvären ditt dagliga liv?

Ja*

Nej

***Hur påverkar det dig?**

Fysisk funktion (t.ex. fysisk aktivitet, kroppsarbete, hushållsarbete)

Kognitiv funktion (t.ex. koncentrationsförmåga, planering, arbete, studier)

Socialt och känslomässigt (t.ex. relationer, familj, psykiskt välbefinnande)

Allmänt trött och sömnig på dagen

Allmänt sänkt livskvalitet

Annat

Här kan du beskriva med egna ord om du vill:

Vad tror du själv att sömnbesvären beror på?

- Smärta
- Illamående
- Trötthet (fatigue)
- Täta toalettbesök
- Andra fysiska besvär
- Oro och ångest
- Läkemedelsbehandling
- Omgivande faktorer, till exempel sov miljön
- Annat

Här kan du beskriva med egna ord om du vill:

Brukar du sova på dagen?

- Ja*
- Nej

***Brukar du sova en timme eller mer på dagen?**

- Ja
- Nej, mindre än en timme

Här kan du beskriva med egna ord om du vill:

Tar du läkemedel mot sömnbesvär?

Ja*

Nej

***Beskriv gärna vilket eller vilka läkemedel och hur ofta du tar dem.**

Har du gjort något annat för att lindra sömnbesvären?

Ja*

Nej

***Beskriv gärna vad du har gjort och om det har hjälpt.**

Har du egna tankar om vad som skulle kunna förbättra din sömn?

Råd om vad du kan göra själv

Under rubriken Rehabilitering och egenvård finns en text om sömnsvårigheter. Där kan du läsa mer om vad du själv kan göra för att sova bättre.