

Sömnsamtal

Förslag på frågor och rutiner som kan vara till hjälp i sömnsamtalet

Kartläggning av sömnen

- Hur sover du – berätta? – när går du och lägger dig på kvällen?
- Hur lång tid tar det innan du somnar?
- Vaknar du på natten? Hur många gånger? Hur länge är du vaken då?
- När kliver du upp på morgonen?
- Sover du mera sedan under dagen?
- Hur ofta sover du så här under en vecka?
- Använder du sömnmedel?

Sammanfatta det du fått veta och fråga om det stämmer.

Hjälp gärna patienten att räkna ut hur många timmars sömn dennes beskrivning genererar om han/hon inte gjort det själv.

- Be patienten berätta hur det ser ut med aktiviteter på dagtid? Stress? Motion? Kaffe, cigaretter m.m.? Nedvarvning kvällstid? Tunga måltider?

Sammanfatta det du fått veta och fråga om det stämmer.

- Be patienten berätta om vad han/hon vet om hur man kommer till rätta med sina sömnproblem?

Sammanfatta det patienten sagt och fråga om du får berätta mer om det du vet. Berätta om sömn, gärna utifrån sömnbroschyren och lämna sedan ut den. Ge rådet att föra sömndagbok för att kartlägga de egna problemen och lättare finna lösningar. Uppmana också till att prova metoderna i broschyren, eftersom de visat sig vara effektiva i många studier. Om du har möjlighet boka gärna ett uppföljande samtal efter ca 4-8 veckor. Om patienten verkar ha för stora svårigheter med att arbeta självständigt med sitt sömnproblem kontakta psykosociala teamet på den HC dit patienten hör.