# **SÖMN – dagligt formulär**

Förklaring: Målrelaterat dagligt formulär och autovidimering. Ska komma till pat på morgonen.

## Hur många timmar sov du i natt?

* Svar i rullist med enbart siffror och heltimmar\*

## Hur många timmar låg du i sängen i natt?

* Svar i rullist med enbart siffror och heltimmar\*

**Det vore sen fint om Sömneffektiviteten** kunde räknas ut automatiskt utefter vad patienten svarar på ovan frågor och vara det som först in i översiktsdiagrammet. **Beräkning av sömneffektivitet** enligt följande: Antal timmar sovandes/antal timmar i sängen x 100 = sömneffektiviteten i %.

* 90 % eller mer (=Utmärkt)
* 75 % - 89 % (=Ok)
* 74 % eller mindre (=Undermåligt)

## Något mer du vill berätta?

* Fritext

\*Då skalor ej visar annat än min- och maxvärde kan inte det alternativet användas. I stället används envalsalternativ:

- Sov inte alls / Inga alls  
- 5 tim eller mindre  
- 6 tim  
- 7 tim  
… osv till  
- 15 tim eller mer

Enligt överenskommelse Erica Tenggren och Carita.