

Sömndagbok

| Vecka _____ | sön/mån | mån/tis | tis/ons | ons/tor | tor/fre | fre/lör | lör/sön |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Tid för sänggående | | | | | | | |
| Tid för uppstigande | | | | | | | |
| Hur lång tid tog det att somna? | | | | | | | |
| Har du vaknat under natten? länge var du vaken? | | | | | | | |
| Använde du sömnmedel? Ja eller nej. | | | | | | | |
| Hur många timmar, minuter har du sovit? | | | | | | | |
| Hur har du sovit under natten? 1= m dåligt, 2= ganska dåligt, dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra | | | | | | | |
| Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge? | | | | | | | |

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen.

1= inte alls, 2= lite grand, 3= något, 4= ganska mycket

| | måndag | tisdag | onsdag | torsdag | fredag | lördag | söndag |
|---------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Trött | | | | | | | |
| Orolig | | | | | | | |
| Nedstämd | | | | | | | |
| Okoncentrerad | | | | | | | |