

Sömndagbok

Vecka:	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön	sön/mån
När gick du och lade dig?							
När vaknade du?							
Hur lång tid tog det att somna?							
Har du vaknat under natten? <i>Antal gånger, hur länge var du vaken?</i>							
Använde du sömnmedel? <i>Ja eller Nej</i>							
Hur många timmar, minuter har du sovit?							
Hur har du sovit under natten? <i>1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt, 3= varken bra eller dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra</i>							
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, 5= mycket

Vecka:	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Trött							
Orolig							
Nedstämd							
Okoncentrerad							