### Sömndagbok

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecka: | mån/tis | tis/ons | ons/tor | tor/fre | fre/lör | lör/sön | sön/mån |
| Tid för sänggående |  |  |  |  |  |  |  |
| Tid för uppstigande |  |  |  |  |  |  |  |
| Hur lång tid tog det att somna? |  |  |  |  |  |  |  |
| Har du vaknat under natten?  *Antal gånger, hur länge var du vaken?* |  |  |  |  |  |  |  |
| Använde du sömnmedel? *Ja eller Nej* |  |  |  |  |  |  |  |
| Hur många timmar, minuter har du sovit? |  |  |  |  |  |  |  |
| Hur har du sovit under natten?  *1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt, 3= varken bra eller 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, 5= mycket*

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

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vecka: | mån/tis | tis/ons | ons/tor | tor/fre | fre/lör | lör/sön | sön/mån |
| Tid för sänggående |  |  |  |  |  |  |  |
| Tid för uppstigande |  |  |  |  |  |  |  |
| Hur lång tid tog det att somna? |  |  |  |  |  |  |  |
| Har du vaknat under natten?  *Antal gånger, hur länge var du vaken?* |  |  |  |  |  |  |  |
| Använde du sömnmedel? *Ja eller Nej* |  |  |  |  |  |  |  |
| Hur många timmar, minuter har du sovit? |  |  |  |  |  |  |  |
| Hur har du sovit under natten?  *1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt, 3= varken bra eller 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, 5= mycket*

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