

# Sömndagbok

| Vecka:                                                                                                                       | Exempel                            | Sön - Mån | Mån - Tis | Tis - Ons | Ons-Tors | Tors-Fre | Fre - Lör | Lör - Sön |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|
| När gick du och la dig?                                                                                                      | 22:45                              |           |           |           |          |          |           |           |
| När släckte du för att somna?                                                                                                | 23:00                              |           |           |           |          |          |           |           |
| Hur lång tid tog det för dig att somna?                                                                                      | 40 min                             |           |           |           |          |          |           |           |
| Har du vaknat under natten?<br>Antal gånger? Ungefär hur länge var du vaken?                                                 | Ja, 2<br>ggr, ca<br>30 min         |           |           |           |          |          |           |           |
| När vaknade du på morgonen?                                                                                                  | 07:00                              |           |           |           |          |          |           |           |
| Hur många timmar och minuter har du sovit?                                                                                   | 6h 20<br>min                       |           |           |           |          |          |           |           |
| Hur bra anser du att du sovit?<br>1= Mycket dåligt, 2= Dåligt, 3= Helt okej,<br>4= Bra, 5= Mycket bra                        | 4                                  |           |           |           |          |          |           |           |
| Är det något du tänker kan ha påverkat sömnen?<br>Sömnmedel, sovit under dagen,<br>alkohol, koffein, oro, aktivitet etcetera | Energi-<br>dryck,<br>Melato<br>nin |           |           |           |          |          |           |           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                            | Exempel                                                                                                                | Mån | Tis | Ons | Tors | Fre | Lör | Sön |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| <p>Skriv kort hur du känt dig under dagen och om du vill notera något annat som kan påverka sömnen.</p> <p>Exempelvis. Orolig, trött, nedstämd, okoncentrerad, energisk, avslappnad, glad etcetera</p> <p>Sovit under dagen, alkohol, koffein, oro, aktivitet etcetera</p> | <p>Trött och orolig på förmiddagen, mer energisk efter lunch. Okoncentrerad hela dagen.</p> <p>Sov ca 1 h på dagen</p> |     |     |     |      |     |     |     |