

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? Antal gånger? Ungefär hur länge var du vaken?	Ja, 2 ggr, Ca 30 MIN							
När vaknade du på morgonen?	07:00							
Hur många timmar och minuter har du sovit?	6H 20 MIN							
Hur bra anser du att du sovit? 1= Mycket dåligt, 2= Dåligt, 3= Helt okej, 4= Bra, 5= Mycket bra	4							
Är det något du tänker kan ha påverkat sömnen? Sömnmedel, sovit under dagen, alkohol, koffein, oro, aktivitet etc.	ENERGI- DRYCK, MELATONIN							

	Exempel	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
Skriv kort hur du känt dig under dagen och om du vill notera något annat som kan påverka sömnen. <i>Ex. Orolig, trött, nedstämd, okoncentrerad, energisk, avslappnad, glad etc.</i> <i>Sovit under dagen, alkohol, koffein, oro, aktivitet etc.</i>	<i>TRÖTT OCH OROLIG PÅ FÖRMIDDAGEN, MER ENERGISK EFTER LUNCH. OKONCENTRERAD HELA DAGEN.</i> <i>SOV CA 1 H PÅ DAGEN</i>							