

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? <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 grund, 3= något, 4= ganska mycket, 5= mycket

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Trött							
Orolig							
Nedstämd							
Okoncentrerad							