

## Sömndagbok

Vecka	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tors	tors/fre	fre/lö	lör/sön
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 sömnmedicin? Ja/nej							
Hur länge 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 grann, 3= något, 4= ganska mycket, 5= mycket*

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Trött							
Orolig							
Nedstämd							
Okoncentrerad							