

## SÖMNDAGBOK

Vecka	Sön/Mån	Mån/Tis	Tis/Ons	Ons/Tor	Tor/Fre	Fre/Lör	Lör/Sön
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?							
Varför har du svårt att sova? Oro? Stress? Livssituation  Beskriv							

Beskriv med en siffra hur trött du känt dig under dagen

1=inte alls, 2=lite grand, 3= något, 4=ganska mycket, 5= mycket

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Trött							
Orolig							
Nedstämd							
Okoncentrerad							