



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? (ungefär)							
Har du vaknat under natten? (antal gånger, hur länge var du vaken?)							
Har du gått upp under natten? (antal gånger)							
Hur många timmar, minuter har du sovit?							
Hur upplever du att 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? (antal gånger, hur länge?)							