

Sömndagbok

Vecka _____	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön	sön/mån
Tid för sänggående							
Tid för uppstigande/När steg du upp?							
Hur lång tid tog det att somna? <i>Ungefär</i>							
Har du vaknat under natten? <i>Antal gånger, hur länge var du vaken?</i>							
Har du gått upp under natten? <i>Antal gånger?</i>							
Hur många timmar, minuter har du sovit?							
Hur upplever du att du sovit under natten? <i>1 = mycket dåligt, 2 = ganska dåligt</i> <i>3 = varken bra eller dåligt</i> <i>4 = ganska bra, 5 = mycket bra</i>							
Har du sovit under dagen? <i>Antal gånger, hur länge?</i>							