

Sömndagbok

TIPS: Häng på kylskåpet och fyll i när du äter frukost.

Följ ditt sömnmönster under två veckor. Hjälper livsstilsråden eller den receptfria läkemedelsbehandlingen? Följ utvecklingen och/eller ta med inför ett läkarbesök.

Vecka	Ex.	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön
Tid för sänggående	22:30							
Tid för uppstigande	6:30							
Hur lång tid tog det att somna? Tim. Min	30							
Har du vaknat under natten? Antal gånger, hur länge var du vaken?	2, 10m							
Använde du sömnmedel? Ja eller nej.	nej							
Hur många timmar, minuter har du sovit?	7:10							
Hur har du sovit under natten? 1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt, 3= varken bra eller dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra	4							
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?	nej							

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen. 1= inte alls, 2= lite grand, 3= något, 4= ganska mycket, 5= mycket

	Ex.	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön
Trött	2							
Orolig	1							
Nedstämd	1							
Okoncentrerad	2							

Vecka	Ex.	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön
Tid för sänggående	22:30							
Tid för uppstigande	6:30							
Hur lång tid tog det att somna? Tim. Min	30							
Har du vaknat under natten? Antal gånger, hur länge var du vaken?	2, 10m							
Använde du sömnmedel? Ja eller nej.	nej							
Hur många timmar, minuter har du sovit?	7:10							
Hur har du sovit under natten? 1= mycket dåligt, 2= ganska dåligt, 3= varken bra eller dåligt, 4= ganska bra, 5= mycket bra	4							
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?	nej							

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen. 1= inte alls, 2= lite grand, 3= något, 4= ganska mycket, 5= mycket

	Ex.	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön
Trött	2							
Orolig	1							
Nedstämd	1							
Okoncentrerad	2							