

Sömndagbok: Natten

Fyll i denna del på morgonen när du har gått upp.

Datum:	Exempel	Sön/Mån	Mån/Tis	Tis/Ons	Ons/Tors	Tors/Fre	Fre/Lör	Lör/Sön
Sömnmedicin under natten? <i>Vad? När? Hur mycket?</i>	1 Stilmocet 5mg, 23.55							
När gick du och la dig?	kl 22.10	kl	kl	kl	kl	kl	kl	kl
Ung. hur lång tid tog det att somna?	20 min							min
Har du vaknat under natten? <i>Ung. hur länge var du vaken varje gång?</i>	tim min/gång 5min, 20min, 45min	tim min / gång	tim min / gång	tim min / gång	tim min / gång	tim min / gång	tim min / gång	tim min / gång
När vaknade du på morgonen?	kl 06.15	kl	kl	kl	kl	kl	kl	kl
När steg du upp?	kl 07.00	kl	kl	kl	kl	kl	kl	kl
Hur har du sovit?	2	(1=mycket dåligt, 2=ganska dåligt, 3=varken bra eller dåligt, 4=ganska bra, 5=mycket bra)						
Sängtid	8h50min							
Vaken tid under natten	2h15min							
Sömntid	6h35min							
Sömneffektivitet	75%							

Sömndagbok: Dagen

Fyll i denna del på kvällen när du ska lägga dig.

Datum:		Exempel	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Hur har du känt dig idag? (Skatta alla varje dag!)	Pigg	2	(0=inte alls, 1=lite grand, 2=så där/en del, 3=medel, 4=ganska mycket, 5=väldigt mycket)						
	Fungerat bra	4							
	Glad	2							
	Trött	4							
	Orolig / stressad	3							
	Nedstämd	4							
	Annat:	<i>Sömnig 4</i>							
Vad har du gjort idag?	Tagit tupplurar? <i>Tidpunkt, tupplurens längd</i>	<i>Kl. 14:45-15:30 = 45 minuter</i>							
	Har du varit fysiskt aktiv? <i>När, med vad, hur intensivt?</i>	<i>17-18 Friskispass, medel</i>							
	Har du varit socialt aktiv idag? <i>När, med vem?</i>	<i>After-work-öl 17-17:45 med två arbetskompisar</i>							
	Annat sömnrelevant								