

SÖMNDAGBOK

Vecka _____	söndag till måndag	måndag till tisdag	tisdag till onsdag	onsdag till torsdag	torsdag till fredag	fredag till lördag	lördag till söndag
När gick du och la dig?							
När steg du upp?							
Hur lång tid tog det att somna?							
Vaknade du under natten? Hur många gånger? Hur länge var du vaken?							
Använde du sömnmedicin?							
Hur många timmar och minuter sov du totalt?							
Hur var kvaliteten på sömnen? (1-5)							
Sov du under dagen? Hur länge?							

Hur har du känt dig under dagen? Beskriv med en siffra.

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

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Trött							
Orolig							
Nedstämd							
Arg							
Okoncentrerad							