

Dagbok för min sömn

Vecka: _____

sön/mån

mån/tis

tis/ons

ons/tors

tors/fre

fre/lör

lör/sön

	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tors	tors/fre	fre/lör	lör/sön
När lade jag mig igår?							
Hur lång tid tog det att somna?							
Vaknade jag under natten? -Hur många gånger? -Hur länge vaken?							
När vaknade jag?							
Hur länge sov jag?							
Använde jag sömnmedel?							
Hur bra sov jag under natten? 1=mycket dåligt, 2=ganska dåligt, 3= varken bra eller dåligt, 4=bra, 5= mycket bra							

Natten

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen

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

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Hur trött var jag idag?							
Hur orolig har jag känt mig?							
Hur nedstämd har jag känt mig?							
Hur okoncentrerad har jag varit?							
Har jag sovit under dagen? Hur ofta och hur länge?							

Dagen