

Namn:

SÖMNDAGBOK
Personbeteckning:

datum	vecko- dag	kl.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	klockslaget då du lade dig	klock- slaget då du vaknade	insom- ningstid (min)	sömn- kvalitet (0-10)
7.8.	må				V	V	X	X					↓	X	X	X		X	X	X	X	X	↑			V	22.31	7.15	15	4
8.8.	ti	N												↓	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	↑		23.54	10.20	45	8

datum	Kommentarer, t.ex. arbetstid, hälsotillstånd, annan än regelbunden medicinering på natten eller dagen, annat angående din sömn eller pigghet (du kan fortsätta på andra sidan vid behov)	Alkoholportioner	Kaffe
7.8.	På eftermiddagen tog jag Panadol 500mg mot huvudvärk och sov dagssömn ca 1,5 h.	2 glas vin, 1 öl	2
8.8.	Jag somnade vid datorn efter lunch. Kvällstur kl. 15-23.	-	4

- X = nattsömn eller avsiktlig dagssömn
- ↓ = lade dig för att sova
- ↑ = vaknade
- V = du är trött och vill sova
- N = du har somnat i misstag, utan avsikt

Ange en natts (dygnets huvudsakliga sömnperiod) exakta tid för sänggående och uppstigande på samma rad, enligt modellen.
 Sömnkvalitet 0-10 (0 sämsta, 10 bästa): egen bedömning av sömnkvaliteten, vilket beror på sömndjupet, uppvaknanden, uppiggandet
 Kaffe = skriv upp mängden kaffe, tee samt cola- och energidrycker du druckit under ett dygn

Namn:

SÖMNDAGBOK
Personbeteckning:

datum	vecko- dag	kl.	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	klockslaget då du lade dig	klock- slaget då du vaknade	insom- ningstid (min)	sömn- kvalitet (0-10)
7.8.	må				V	V	X	X					↓	X	X	X		X	X	X	X	↑				V	22.31	7.15	15	4
8.8.	ti	N												↓	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	↑		23.54	10.20	45	8

datum	Kommentarer, t.ex. arbetstid, hälsotillstånd, annan än regelbunden medicinering på natten eller dagen, annat angående din sömn eller pigghet (du kan fortsätta på andra sidan vid behov)	Alkoholportioner	Kaffe
7.8.	På eftermiddagen tog jag Panadol 500mg mot huvudvärk och sov dagssömn ca 1,5 h.	2 glas vin, 1 öl	2
8.8.	Jag somnade vid datorn efter lunch. Kvällstur kl. 15-23.	-	4

- X = nattsömn eller avsiktlig dagssömn
- ↓ = lade dig för att sova
- ↑ = vaknade
- V = du är trött och vill sova
- N = du har somnat i misstag, utan avsikt

Ange en natts (dygnets huvudsakliga sömnperiod) exakta tid för sänggående och uppstigande på samma rad, enligt modellen.
 Sömnkvalitet 0-10 (0 sämsta, 10 bästa): egen bedömning av sömnkvaliteten, vilket beror på sömndjupet, uppvaknanden, uppiggandet
 Kaffe = skriv upp mängden kaffe, tee samt cola- och energidrycker du druckit under ett dygn

