Sömndagbok – natten

Sovgottnu.se

sovgottnu.se

Fyll i på morgonen, strax efter att du vaknat. Uppskatta – det behöver inte vara exakt.

Namn: _____ Vecka: _____ Datum, från–till: _____

Natten	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
Gick och lade mig (klockslag)							
Släckte och försökte sova							
Tid det tog att somna (ca minuter)							
Vaknade under natten – antal gånger							
Vaken totalt under natten (ca minuter)							
Vaknade på morgonen (klockslag)							
Steg upp (klockslag)							
Sov totalt (ca timmar)							
Sömnmedel – vad och när?							
Hur sov du? 1–5							
Hur utvilad kände du dig? 1–5							

Skala 1–5: 1 = mycket dåligt · 2 = ganska dåligt · 3 = varken bra eller dåligt · 4 = ganska bra · 5 = mycket bra

Anteckningar om natten – ljud, värme, mardrömmar, toalettbesök, barn som vaknat eller annat som störde:

Råden ersätter inte vård. Har du sovit dåligt länge – kontakta vårdcentralen eller ring 1177.

Sömndagbok – dagen

Fyll i på kvällen, innan du går och lägger dig.

Sovgottnu.se

sovgottnu.se

Namn: _____ Vecka: _____ Datum, från–till: _____

Dagen	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
Sov på dagen – när och hur länge?							
Koffein (kaffe, te, energidryck) – sista gången							
Alkohol – antal glas							
Motion – vad och när?							
Skärm sista timmen före sänggåendet ja/nej							
Trött under dagen 1–5							
Stressad eller orolig 1–5							
Nedstämd 1–5							
Svårt att koncentrera dig 1–5							

Skala 1–5: 1 = inte alls · 2 = lite grand · 3 = något · 4 = ganska mycket · 5 = mycket

Anteckningar – händelser, oro, sjukdom, resor, sent arbete eller annat som kan ha påverkat sömnen:

Råden ersätter inte vård. Har du sovit dåligt länge – kontakta vårdcentralen eller ring 1177.