

## Søvndagbog

Nat nr:	Dato:			
Hvad var klokken, da du gik i seng i går?				
Hvad var klokken, da du slukkede lyset/telefonen?				
Hvad var klokken ca., da du faldt i søvn?				
Hvor mange gange vågnede du ca. i løbet af natten?				
Hvor længe var du vågen? (ca. minuttal) 1. gang: 2. gang: 3. gang: 4. gang:				
Hvad var klokken, da du vågnede for sidste gang om morgenen?				
Hvad var klokken, da du stod op af sengen?				
Hvor mange timer befandt du dig i sengen i alt? (vågen og sovende)				
Hvor mange timers søvn fik du i løbet af natten?				
Hvordan vil du vurdere kvaliteten af din søvn?				
1	2	3	4	5
Meget dårlig	dårlig	Ok	God	Meget god

## Søvndagbog

Nat nr:	Dato:			
Hvad var klokken, da du gik i seng i går?				
Hvad var klokken, da du slukkede lyset/telefonen?				
Hvad var klokken ca., da du faldt i søvn?				
Hvor mange gange vågnede du ca. i løbet af natten?				
Hvor længe var du vågen? (ca. minuttal) 1. gang: 2. gang: 3. gang: 4. gang:				
Hvad var klokken, da du vågnede for sidste gang om morgenen?				
Hvad var klokken, da du stod op af sengen?				
Hvor mange timer befandt du dig i sengen i alt? (vågen og sovende)				
Hvor mange timers søvn fik du i løbet af natten?				
Hvordan vil du vurdere kvaliteten af din søvn?				
1	2	3	4	5
Meget dårlig	dårlig	Ok	God	Meget god