

SØVNDAGBOG

Navn: _____ Spørgsmål 1 og 2 udfyldes før sengetid resten af skemaet udfyldes om morgenen. Husk at notere dato.

	Eksempel 30.10.04	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1. Hvordan har du fungeret i løbet af dagen? 1= rigtig godt, 2 = godt, 3 = hverken godt eller dårligt, 4 = dårligt, 5 = meget dårligt	4							
2. Har du haft en eller flere søvnperioder løbet af dagen? Noter tidspunkterne for alle perioderne.	16-16.30 og 18.15-18.30							
3. Har du taget sovemedicin og/eller alkohol som hjælp til at sove? Noter medikament og dosis; evt. alkohol	5 mg Imovane 1 glass rødvin							
4. Hvornår gik du i seng ? Hvornår slukkede du lyset?	22.30 23.00							
5. Hvor lang tid tog det fra lyset var slukket, til du sov?	45 min							
6. Hvor mange gange vågnede du i løbet af natten	3							
7. Hvor lang var opvågningstiden (opgiv antal minutter for hver opvågnings periode.	15, 30, 80							
8. Hvornår vågnede du om morgenen uden at sove igen. Noter tidspunkt for hvornår du var helt vågen.	06.15							
9. Hvornår stod du op?	06.40							
10. Hvordan var din sidste nattesøvn totalt set: 1 = meget let, 2 = let, 3 = middel, 4 = dyb, = meget dyb	1							