Sömndagbok

Sture Johansson, Hälsans hus

Vecka

Den här delen avser att ge en bild av dina sovvanor och sömnbesvär	Måndag/ Tisdag	Tisdag/ Onsdag	Onsdag/ Torsdag	Torsdag/ Fredag	Fredag/ Lördag	Lördag/ Söndag	Söndag/ Måndag
Tid för sänggående	kl	kl	kl	kl	kl	kl	kl
Tid för uppstigande	kl	kl	kl	kl	kl	kl	kl
Hur lång tid tog det Att somna/ ungefär?	tim min	tim min	tim min	tim min	tim min	tim min	tim min
Har du vaknat någon Gång under natten (antal gånger, hur länge var du vaken)?	ggr tid	ggr tid	ggr tid	ggr tid	ggr tid	ggr tid	ggr tid
Hur lång tid har du sovit (ungefär)?	tim min	tim min	tim min	tim min	tim min	tim min	tim min
Hur har du sovit? 1. mycket dåligt 2. ganska dåligt 3. varken bra el dåligt 4. ganska bra 5. mycket bra	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

I vilken mån ha du känd dig på detta sätt under dagens lopp?
Ange dina besvär genom att ringa in en siffra för varje fråga
1=inte alls 2=lite grann 3=något 4=ganska mycket 5=mycket

Den här delen avser att ge en bild av dina eventuella besvär dagtid	Måndag/ Tisdag	Tisdag/ Onsdag	Onsdag/ Torsdag	Torsdag/ Fredag	Fredag/ Lördag	Lördag/ Söndag	Söndag/ Måndag
Trött Sömnig	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
Okoncentrerad Uppvarvad	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
Pressad Orolig	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
Irriterad Spänd	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 1 2 3 4 5
Nedstämd Värk i kroppen (huvud, axlar, rygg etc)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5