

Namn _____

Vecka _____

SÖMNDAGBOK

	Jag tog sömnmedicin i kväll (vilken sort och hur många?)	Jag gick och la mig klockan... och försökte somna klockan... (titta på klockan)	Det tog... minuter/timmar innan jag somnade (uppskatta, titta inte på klockan!)	Jag var vaken... gånger, och sammanlagt... minuter/timmar under natten (uppskatta, titta inte på klockan!)	Jag var vaken från klockan... (titta på klockan)	Jag steg upp ur sängen klockan... (titta på klockan)	Jag sov... 1-5 (1 = jättedåligt 5 = jättebra)
Exempel	Atarax 1st	22:30, 22:45	1 timme 10 minuter	3 ggr, 45 minuter	06:30	07:10	2
Måndag-tisdag							
Tisdag-onsdag							
Onsdag-torsdag							
Torsdag-fredag							
Fredag-lördag							
Torsdag-söndag							
Söndag-måndag							