

# Søvndagbok

Dato og de to første spørsmålene fyller du ut før du legger deg. Resten fyller du ut om morgenen når du har stått opp.

Se ikke på klokken etter at du har lagt deg. Omtrentlige tidsangivelser er godt nok.

		Eksempel	Søndag- mandag	Mandag- tirsdag	Tirsdag- onsdag	Onsdag- torsdag	Torsdag- fredag	Fredag- lørdag	Lørdag- søndag
	Dato	1.-2. september							
1	Hvordan har du fungert idag? 1 = veldig bra, 2 = bra, 3 = middels, 4 = dårlig, 5 = veldig dårlig	4							
2	Hvor mange minutter har du sovet på dagtid idag?	20 m							
3	Tok du noe sovemiddel og/eller alkohol? Noter isåfall hva.	1,2 dl rødvín							
4	Når gikk du til sengs?	23.30							
5	Hvor mange minutter tok det fra du gikk til sengs til du slo av lyset?	10 m							
6	Hvor mange minutter tok det fra du slo av lyset til du sovnet?	30 m							
7	Hvor mange minutter var du våken på grunn av nattlig oppvåkning?	70 m							
8	Etter siste oppvåkning, hvor lenge lå du våken i sengen før du stod opp?	10 m							
9	Når stod du opp?	07.30							
10	Hvordan var søvnen i natt? 1 = veldig dyp, 2 = dyp, 3 = middels, 4 = lett, 5 = veldig lett.	3							