|  |  |
| --- | --- |
| Søvndagbog | Dag: |
| Hvor godt sov du i nat? (1-10) |  |
| Hvornår faldt du i søvn (cirka)? |  |
| Omtrent hvor langt tid tog det dig at falde i søvn (fra da du slukkede lyset)?  |  |
| Hvor mange gange vågnede du om natten? |  |
| Hvor længe var du vågen i løbet af natten? |  |
| Hvornår vågnede du om morgenen? |  |
| Hvor længe sov du i alt? |  |
| Hvor veludhvilet følte du dig? (1-10) |  |
| Hvor godt fungerede du i løbet af dagen? (1-10) |  |
| Hvordan var dit humør i løbet af dagen? (1-10) |  |
| Andre kommentarer |  |
| Bedømmelse: 1=forfærdeligt 10=fantastisk |  |

Regn ud, hvor meget du fik sovet i gennemsnit pr. nat (det samlede antal timer pr. uge divideret med syv)

|  |  |
| --- | --- |
| Søvnoplevelse | Dag: |
| Hvad spiste du, lige inden du gik iseng, og hvad var klokken? |  |
| Hvilken motion fik du i løbet af dagen? |  |
| Hvor mange cigaretter røg du, og hvornår? |  |
| Fik du koffein, og hvis ja hvornår? |  |
| Hvor mange alkoholiske drikke fik du. Tid? |  |
| Sovepiller? |  |