



SØVNDAGBOG

Registrer din nattesøvn

Alder: _____ Navn: _____

Dato 	Hvornår gik jeg i seng? 	Hvor lang tid tog det at falde i søvn? 	Hvor længe sov jeg? 	Hvornår vågnede jeg? 	Hvad gjorde jeg, inden jeg forsøgte at sove? 	Sæt kryds og kommentér eventuel sygdom, afvigelser og andet, som kan være nyttigt for søvnundersøgelsen. 
sø/ma	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
ma/ti	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
ti/on	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
on/to	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
to/fr	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
fr/lø	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
lø/sø	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur

Dato 	Hvornår gik jeg i seng? 	Hvor lang tid tog det at falde i søvn? 	Hvor længe sov jeg? 	Hvornår vågnede jeg? 	Hvad gjorde jeg, inden jeg forsøgte at sove? 	Sæt kryds og kommentér eventuel sygdom, afvigelser og andet, som kan være nyttigt for søvnundersøgelsen. 
sø/ma	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
ma/ti	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
ti/on	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
on/to	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
to/fr	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
fr/lø	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
lø/sø	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur

Dato 	Hvornår gik jeg i seng? 	Hvor lang tid tog det at falde i søvn? 	Hvor længe sov jeg? 	Hvornår vågnede jeg? 	Hvad gjorde jeg, inden jeg forsøgte at sove? 	Sæt kryds og kommentér eventuel sygdom, afvigelser og andet, som kan være nyttigt for søvnundersøgelsen. 
sø/ma	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
ma/ti	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
ti/on	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
on/to	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
to/fr	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
fr/lø	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur
lø/sø	kl.	tim min	tim min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareridt <input type="radio"/> Lur

Mine notater



Mine notater



Ved undersøgelse og behandling af søvnproblemer er det værdifuldt at registrere søvnen dag for dag ved hjælp af dagbogen. Det plejer at være bedst at udfylde søvndagbogen næste dag om morgenen.

Søvndagbogen er udgivet af AGB Pharma
www.agb-pharma.com

