






























SØVNDAGBOK

Registrer din nattesøvn

Alder: _____ Navn: _____

Dato 	Når gikk jeg og la meg? 	Hvor lang tid tok det å sovne? 	Hvor lenge sov jeg? 	Når våknet jeg? 	Hva gjorde jeg før jeg forsøkte å sovne?    	Kryss av og kommenter eventuell sykdom, avvik og annet som er nyttig å vite for søvnutredningen. 
sø./ma.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
ma./ti.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
ti./on.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
on./to.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
to./fr.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
fr./lø.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
lø./sø.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund

Dato 	Når gikk jeg og la meg? 	Hvor lang tid tok det å sovne? 	Hvor lenge sov jeg? 	Når våknet jeg? 	Hva gjorde jeg før jeg forsøkte å sovne? 	Kryss av og kommenter eventuell sykdom, avvik og annet som er nyttig å vite for søvnutredningen. 
sø./ma.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
ma./ti.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
ti./on.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
on./to.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
to./fr.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
fr./lø.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
lø./sø.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund

Dato 	Når gikk jeg og la meg? 	Hvor lang tid tok det å sovne? 	Hvor lenge sov jeg? 	Når våknet jeg? 	Hva gjorde jeg før jeg forsøkte å sovne?    	Kryss av og kommenter eventuell sykdom, avvik og annet som er nyttig å vite for søvnutredningen. 
sø./ma.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
ma./ti.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
ti./on.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
on./to.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
to./fr.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
fr./lø.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund
lø./sø.	kl.	time min	time min	kl.		<input type="radio"/> Normal søvn <input type="radio"/> Mareritt <input type="radio"/> Høneblund

Mine notater



Mine notater



Ved utredning og behandling av søvnproblemer er det nyttig å registrere søvnen dag for dag ved hjelp av en dagbok. Det mest praktiske er å fylle inn informasjonen i søvndagboken påfølgende dag om morgenen.