










SÖMNDAGBOK

Registrera din nattsömn

Ålder: _____ Namn: _____

Datum 	När gick jag och la mig? 	Hur lång tid tog det att somna? 	Hur länge sov jag? 	När vaknade jag? 	Vad gjorde jag innan jag försökte somna? 	Kryssa i och kommentera eventuell sjukdom, avvikelser och annat som är bra för sömnutredningen. 
sö/må	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
må/ti	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
ti/on	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
on/to	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
to/fr	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
fr/lö	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
lö/sö	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur

Datum 	När gick jag och la mig? 	Hur lång tid tog det att somna? 	Hur länge sov jag? 	När vaknade jag? 	Vad gjorde jag innan jag försökte somna? 	Kryssa i och kommentera eventuell sjukdom, avvikelser och annat som är bra för sömnutredningen. 
sö/må	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
må/ti	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
ti/on	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
on/to	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
to/fr	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
fr/lö	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
lö/sö	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur

Datum 	När gick jag och la mig? 	Hur lång tid tog det att somna? 	Hur länge sov jag? 	När vaknade jag? 	Vad gjorde jag innan jag försökte somna? 	Kryssa i och kommentera eventuell sjukdom, avvikelser och annat som är bra för sömnutredningen. 
sö/må	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
må/ti	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
ti/on	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
on/to	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
to/fr	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
fr/lö	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur
lö/sö	kl	tim min	tim min	kl		<input type="radio"/> Normal sömn <input type="radio"/> Mardröm <input type="radio"/> Tupplur

Mina anteckningar



Mina anteckningar



Vid utredning och behandling av sömnproblem är det värdefullt att registrera sömnen dag för dag med hjälp av dagbok. Det brukar vara bäst att fylla i sömndagboken påföljande dag på morgonen.