



















# 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.



Sömndagboken utgiven av AGB-Pharma  
[www.agb-pharma.com](http://www.agb-pharma.com)

