

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.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
ma./ti.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
ti./on.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
on./to.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
to./fr.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
fr./lø.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
lø./sø.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ 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.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
ma./ti.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
ti./on.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
on./to.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
to./fr.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
fr./lø.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
lø./sø.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ 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.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
ma./ti.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
ti./on.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
on./to.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
to./fr.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
fr./lø.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund
lø./sø.	kl.	time min	time min	kl.		◯ Normal søvn ◯ Mareritt ◯ Høneblund

Mine notater

Mine notater

NO-MEL-AGB 0050 09/2026

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.



Søvndagboken er utgitt av AGB-Pharma
www.agb-pharma.com

AGB Pharma