



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 sömn-utredningen. 
sö/må	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
må/ti	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
ti/on	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
on/to	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
to/fr	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
fr/lö	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
lö/sö	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ 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		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
må/ti	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
ti/on	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
on/to	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
to/fr	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
fr/lö	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
lö/sö	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ 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 sömn-utredningen. 
sö/må	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
må/ti	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
ti/on	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
on/to	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
to/fr	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
fr/lö	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ Tupplur
lö/sö	kl	tim min	tim min	kl		☐ Normal sömn ☐ Mardröm ☐ 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

