

Søvndagbog

I dette skema bedes du for hver dag svare på følgende spørgsmål:

Dato	Længste søvnperiode i døgnet (nattesøvnen)		Sovet om dagen (brug en linie for hver lur)			
	Faldt i søvn kl.	Vågnede sidste gang kl.	Faldt i søvn kl.	Vågnede op kl.	Sovet i alt i dette døgn (timer)	Søvnkvalitet Gennemsnit for al søvn i døgnet (0 værst til 10 bedst)

Dato	Længste søvnperiode i døgnet (nattesøvnen)		Sovet om dagen (brug en linie for hver lur)			
	Faldt i søvn kl.	Vågnede sidste gang kl.	Faldt i søvn kl.	Vågnede op kl.	Sovet i alt i dette døgn (timer)	Søvnkvalitet Gennemsnit for al søvn i døgnet (0 værst til 10 bedst)

Dato	Længste søvnperiode i døgnet (nattesøvnen)		Sovet om dagen (brug en linie for hver lur)			
	Faldt i søvn kl.	Vågnede sidste gang kl.	Faldt i søvn kl.	Vågnede op kl.	Sovet i alt i dette døgn (timer)	Søvnkvalitet Gennemsnit for al søvn i døgnet (0 værst til 10 bedst)