

Dato:	Deltager nr.:	Initialer:
-------	---------------	------------

Søvndagbog

Nedenstående informationer oplyses af patienten som et gennemsnit ud fra **den sidste uge, dvs. de sidste 7 dage**, og undersøgeren indsamler oplysningerne ved hvert ugentlig besøg.

Hvad tid er du faldet i søvn igennem den sidste uge i gennemsnit?

Klokken:

Bemærkninger: _____

Hvad tid er du vågnet igennem den sidste uge i gennemsnit?

Klokken:

Bemærkninger: _____

Hvor mange opvågninger har du haft pr. nat igennem den sidste uge i gennemsnit?

Antal opvågninger:

Bemærkninger: _____

Hvordan vil du vurdere din overordnede søvnkvalitet igennem den sidste uge (0 = værste og 10 = bedste)?

Gennemsnitlig søvnkvalitet fra 0-10:

Bemærkninger: _____

Dato:	Deltager nr.:	Initialer:
-------	---------------	------------

Har du sovet / taget lure om dagen igennem den sidste uge? Hvis ja – hvor langt tid varer luren i minutter?

Antal lurer i gennemsnit pr. dag:

Varighed af lurer i gennemsnit (min.):

Bemærkninger: _____