

Uge: _____

SØVNDAGBOG

Udfyldes af dig:

Udfyldt om morgenen Ugedag + dato	<i>Eksempel Mandag d. 2/10</i>	Mandag d.	Tirsdag d.	Onsdag d.	Torsdag d.	Fredag d.	Lørdag d.	Søndag d.
Tog du en lur i går? (tidspunkt + længde)	15.30 45 min							
Jeg gik i seng kl.	21.45							
Jeg lagde mig til at sove kl.	22.30							
Jeg faldt i søvn ca. kl.	01.00							
Jeg vågnede ... gange i løbet af natten	2							
I løbet af natten var jeg samlet set vågen ca. i ... minutter	45							
I morges vågnede jeg kl.	7.30							
Jeg stod op kl.	9.30							
Hvor udhvilet følte du dig da du vågnede? Skala fra 1-5 1: Slet ikke fået hvile, 5: Helt udhvilet	3							

Udfyldes sammen med terapeut ved næste samtale:

Søvnlængde i timer	5,75							
Tid i sengen i timer	11,75							
Søvneffektivitet (søvnlængde/tid i sengen) * 100	49 %							