

# SØVNDAGBOG

## Uge 1

Udfyldes inden du sover. Hvad har du lavet i løbet af dagen?	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag
Gået en tur							
Været ude i dagslys (antal minutter)							
Motion (hvad og hvilken slags)							
Har deltaget i sociale aktiviteter (hvad og hvornår)							
Spiste regelmæssigt og til sædvanlig tid							
Har gjort noget aktivt for at mindske stress							
Afslapning mere end 10 min. eller andet (antal gange)							
Antal kopper kaffe (eller anden koffeinholdig drik)							
Alkohol (hvornår og hvor meget)							
Har taget en lur (hvornår og hvor længe)							
Hvordan har du haft det i dag? Veloplagt, træt, stressest, andet?							



# SØVNDAGBOG

## Uge 1

Udfyldes næste morgen	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag
Hvad foretog jeg mig den sidste time, inden jeg gik i seng?							
I går tog jeg X mg søvnmedicin kl. x							
Jeg gik i seng kl. ...							
Jeg slukkede lyset kl. ...							
Efter jeg slukkede lyset, faldt jeg i søvn efter ca. x minutter							
Jeg vågnede ca. X gange i løbet af natten							
Jeg var i alt vågen ca. X minutter i løbet af natten							
I morges vågnede jeg kl. X							
Jeg stod op kl. X							
Da jeg stod op, følte jeg mig (1-5 – 5=frisk og veloplagt, 1=udmattet)							
Ca. total søvnlængde							
Brugte du afspændingsteknikker for at falde i søvn?							



# SØVNDAGBOG

## Uge 2

Udfyldes inden du sover. Hvad har du lavet i løbet af dagen?	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag
Gået en tur							
Været ude i dagslys (antal minutter)							
Motion (hvad og hvilken slags)							
Har deltaget i sociale aktiviteter (hvad og hvornår)							
Spiste regelmæssigt og til sædvanlig tid							
Har gjort noget aktivt for at mindske stress							
Afslapning mere end 10 min. eller andet (antal gange)							
Antal kopper kaffe (eller anden koffeinholdig drik)							
Alkohol (hvornår og hvor meget)							
Har taget en lur (hvornår og hvor længe)							
Hvordan har du haft det i dag? Veloplagt, træt, stressest, andet?							



# SØVNDAGBOG

## Uge 2

Udfyldes næste morgen	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag	Skriv ugedag
Hvad foretog jeg mig den sidste time, inden jeg gik i seng?							
I går tog jeg X mg søvnmedicin kl. x							
Jeg gik i seng kl. ...							
Jeg slukkede lyset kl. ...							
Efter jeg slukkede lyset, faldt jeg i søvn efter ca. x minutter							
Jeg vågnede ca. X gange i løbet af natten							
Jeg var i alt vågen ca. X minutter i løbet af natten							
I morges vågnede jeg kl. X							
Jeg stod op kl. X							
Da jeg stod op, følte jeg mig (1-5 – 5=frisk og veloplagt, 1=udmattet)							
Ca. total søvnlængde							
Brugte du afspændingsteknikker for at falde i søvn?							

