|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Søvndagbog i 7 dage | Lørdag | Søndag | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag |
| 1.: I går fungerede jeg \_\_\_ i løbet af dagen (1: Meget godt, 5: Meget dårligt |  |  |  |  |  |  |  |
| 2: I går tog jeg en lur fra kl. \_\_\_\_\_\_ til kl. \_\_\_\_\_\_\_ |  |  |  |  |  |  |  |
| 3: I aftes tog jeg \_\_\_\_ mg Melatonin, som hjalp mig til at sove |  |  |  |  |  |  |  |
| 4: I aftes gik jeg i seng kl. \_\_\_\_\_ og slukkede lyset kl.\_\_\_\_\_\_ |  |  |  |  |  |  |  |
| 5: Jeg faldt i søvn \_\_\_\_\_\_ Minutter efter lyset var slukket |  |  |  |  |  |  |  |
| 6: Jeg vågnede \_\_\_\_\_\_ gange i løbet af natten |  |  |  |  |  |  |  |
| 7: Opvågningerne var på \_\_\_\_\_\_ minutter (antal minutter for hver) |  |  |  |  |  |  |  |
| 8: Jeg vågnede kl. \_\_\_\_\_ og stod op kl. \_\_\_\_\_\_ |  |  |  |  |  |  |  |
| 9: Sidste nats søvn var totalt set \_\_\_\_ (1: Meget dyb, 5: meget let) |  |  |  |  |  |  |  |
| 10: I går og i nat sov jeg totalt \_\_\_\_ timer og \_\_\_\_ minutter |  |  |  |  |  |  |  |
| Børneklinikken i Slagelse | | | | | | | |