

# SÖMNDAGBOK

<b>Veckodag:</b>							
När gick du och la dig?							
När somnade du?							
Antal uppvak under natten							
Hur lång tid tills du somnade om?							
När vaknade du?							
När gick du upp?							
Hur många timmars vaken tid spenderade du i sängen under dygnet?							
Skatta nattens sömnkvalitet 1-5							
<b>Kommentarer</b>  <i>T.ex.                  Sömnmedel?                  Alkohol?                  Orostankar?                  Tupplur under dagen?</i>							

Min sömndagbok vecka \_\_\_\_\_