

SÖMNDAGBOK

utan tyngdtäcke (2 veckor före ev. förskrivning)

med tyngdtäcke (2 veckor under behandling med tyngdtäcke)

Namn:

Personnummer:

Datum:

	Sön/Mån	Mån/Tis	Tis/Ons	Ons/Tors	Tors/Fred	Fred/Lör	Lör/Sön
Vecka.....							
Jag gick och la mig för att sova klockan...							
Jag somnade klockan...							
Jag vaknade..... gånger under natten							
Jag var vaken som längst.....minuter							
Jag vaknade/väcktes på morgonen klockan...							
Jag har sammanlagt sovit timmar under natten							
Jag har sovit under dagen, om ja, ange hur länge							
Sömnmedicin <i>Ja eller nej</i>							

Egen kommentar:.....