

SÖMNDAGBOK

A MÅNDAG - SÖNDAG

ÅR _____
DATUM _____

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
/	/	/	/	/	/
TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG

TID FÖR SÄNGGÅENDE	kl	kl	kl	kl	kl	kl
--------------------	----	----	----	----	----	----

TID FÖR UPPSTIGANDE	kl	kl	kl	kl	kl	kl
---------------------	----	----	----	----	----	----

HUR LÅNG TID TOG DET FÖR ATT SOMNA (UNG.)	min	min	min	min	min	min
---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

HAR DU VAKNAT NÅGON GÅNG UNDER NATTEN	ggr	ggr	ggr	ggr	ggr	ggr
---------------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

(ANTAL GÅNGER - HUR LÅNGE VAR DU VAKEN?)	tid	tid	tid	tid	tid	tid
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----

HUR LÅNG TID HAR DU SOVIT (UNGEFÄR?)	tim/min	tim/min	tim/min	tim/min	tim/min	tim/min
--------------------------------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

HUR HAR DU SOVIT?

1 MYCKET DÅLIGT	1	1	1	1	1	1
2 GANSKA DÅLIGT	2	2	2	2	2	2
3 VARKEN BRA/DÅLIGT	3	3	3	3	3	3
4 GANSKA BRA	4	4	4	4	4	4
5 MYCKET BRA	5	5	5	5	5	5

KaManor

LÄKARMOTTAGNING

Höganloftsvägen 9
573 40 Tranås,
www.kamanor.se
Telefon 0140-195 88

B I vilken mån har Du känt Dig på detta sätt under dagens lopp?

Ange Dina besvär genom att ringa in en siffra för varje fråga.

1= inte alls, 2= lite grand, 3= något, 4= ganska mycket, 5= mycket

	MÅNDAG / TISDAG	TISDAG / ONSDAG	ONSDAG / TORSDAG	TORSDAG / FREDAG	FREDAG / LÖRDAG	LÖRDAG / SÖNDAG
Trött	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Sömnig	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Okoncentrerad	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Uppvarvad	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Pressad	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Orolig	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Irriterad	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Spänd	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Nedstämd	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Värk i kroppen (huvud, axlar, rygg etc.)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

KaManor

LÄKARMOTTAGNING

Höganloftsvägen 9
573 40 Tranås,
www.kamanor.se
Telefon 0140-195 88