# Søvndagbog

I dette skema bedes du for hver dag svare på følgende spørgsmål:

| **Uge** | **Sovet om natten** | | | | **Sovet om dagen** (brug venligst en linje for hver lur) | | **Søvnkvalitet** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dato | Faldt i søvn kl. (xx:xx) | Vågnede sidste gang kl. (xx:xx) | Antal opvågninger Om natten | Total tid vågen om natten (minutter) | Faldt i søvn kl. (xx:xx) | Vågnede op kl. (xx:xx) | I gennemsnit for al søvn i døgnet (0 = værste til 10 = bedste) |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |