

Søvndagbok



dinhjernehelse.no

søvn - adhd - autisme

Navn: Alder:

Uke 1	Leggetid Lys av	Tidspunkt for innsovning	Nattlige oppvåkninger antall og total tid	Beskriv nattlige oppvåkninger	Tidspunkt for oppvåkning	Høneblunder på dagtid antall og total tid
Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lørdag						
Søndag						
Uke 2	Leggetid Lys av	Tidspunkt for innsovning	Nattlige oppvåkninger antall og total tid	Beskriv nattlige oppvåkninger	Tidspunkt for oppvåkning	Høneblunder på dagtid antall og total tid
Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lørdag						
Søndag						

Søvndagboken fylles ut hver dag, gjerne på morgenen, i 1-2 uker. Den kan gi en god oversikt over søvnen. Ta den med til legen for en vurdering om det skal gjøres tiltak for å forbedre søvnen.



Ved medisinske spørsmål kontakt Takeda | www.takeda.no
Takeda AS | Drammensveien 852, 1383 Asker | Tel.: 66 76 30 30