



Dato:

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lørdag

Søndag

Hvad var klokken da du gik i seng?

Hvad var klokken da du faldt i søvn?

Hvor længe tog det dig at falde i søvn?

Hvor mange gange vågnede du? og hvor længe var du vågen?

Hvad var klokken da du vågnede om morgen?

Søvnlængde
Det antal timer du reelt har sovet

Selvurderet søvnkvalitet
(Meget ringe, ringe, rimelig, god, rigtig god)

Aktiviteter i løbet af dagen der påvirker søvnen— positivt og negativt

(middagslur, nikotin, alkohol, koffein, motion, skærm lige op til sengetid osv.)