

Capio sömndagbok & sömnmönster

Hur upplevde du nattens sömn?	dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	dag 5	dag 6	dag 7	dag 8
Tog du en tupplur under dagen? (hur länge?)								
Vilken tid gick du och lade dig? (klockslag)								
Ungefär hur lång tid tog det att somna?								
När gick du upp? (klockslag)								
Vaknade du under natten? (antal gånger)								
Total tid du sov? (ca antal timmar)								
Reflektera: Hur mår du och hur kändes det när du vaknade? (5=mycket bra, 1=mycket dåligt)								
Reflektera: Hur var din upplevda sömnkvalitet under natten? (5=mycket bra, 1=mycket dåligt)								

Hur upplevde du nattens sömn?	dag 9	dag 10	dag 11	dag 12	dag 13	dag 14	dag 15	dag 16
Tog du en tupplur under dagen? (hur länge?)								
Vilken tid gick du och lade dig? (klockslag)								
Ungefär hur lång tid tog det att somna?								
När gick du upp? (klockslag)								
Vaknade du under natten? (antal gånger)								
Total tid du sov? (ca antal timmar)								
Reflektera: Hur mår du och hur kändes det när du vaknade? (5=mycket bra, 1=mycket dåligt)								
Reflektera: Hur var din upplevda sömnkvalitet under natten? (5=mycket bra, 1=mycket dåligt)								