

Dato, udleveret:	Deltager nr.:	Initialer:
------------------	---------------	------------

Søvnlogbog

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

Uge:	Sovet om natten			Sovet om dagen (brug venligst en linie for hver lur)		Søvnkvalitet
Dag og dato	Faldt i søvn kl. (xx.xx)	Vågnede sidste gang kl. (xx.xx)	Antal opvågninger	Faldt i søvn kl. (xx.xx)	Vågnede op kl. (xx.xx)	Søvnkvalitet Gennemsnit for al søvn i døgnnet (0 værste til 10 bedste)