

Vecka: måndag __/__/ till söndag __/__/	Sön/Mån	Mån/Tis	Tis/Ons	Ons/Tor	Tor/Fre	Fre/Lör	Lör/Sön
Hur mår du under dagen? (1 = mycket dåligt; 5 = mycket bra)							
Tid för sänggående							
Tid för uppstigande							
Hur lång tid tog det att somna?							
Hur många gånger vaknade du under natten?							
Hur har du sovit? (1 = mycket dåligt; 5 = mycket bra)							
Antal tupplurar under dagen samt hur långa?							
Besvär dagtid (1 = inte alls; 5 = mycket)	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Trött							
Orolig							
Nedstämd							
Okoncentrerad							
Värk/smärta							
Kommentarer: Övrigt som kan ha påverkat sömnen							