

## Sömndagbok

<b>Datum</b>	<b>EXEMPEL</b> <i>Natt 18-19/10,dag19/10</i>							
<b>Vilken tid gick du och lade dig?</b>	22.00							
<b>När försökte du somna</b>	22.30							
<b>Vilken tid somnade du?/hur många timmar låg du vaken?</b>	24.00 Låg vaken 1,5 timme							
<b>Antal uppvak under natten? Ungefär hur länge totalt?</b>	3 60 min							
<b>Vilken tid vaknade du på morgonen?</b>	05.30							
<b>När gick du upp?</b>	07.00							
<b>Har du sovit under dagen? Hur länge och när?</b>	Kl. 15, 30 min							
<b>Trötthet på dagen? 0-10 0= inget trött 10=mkt trött</b>	5							
<b>Kommentarer</b>	Orolig för prov förkyld							

## Sömndagbok

Så här fyller du i sömndagboken:

Det bästa är att fylla i sömndagboken direkt när du vaknar på morgonen (inom 30 minuter) Om det är ni föräldrar som fyller i kan det göras kontinuerligt, alltså fylla i när barnet somnat på kvällen också.

Det är viktigt att fylla i både när du lägger dig och när du försöker somna.

För en del barn och ungdomar är det lättare att ha koll på hur många timmar man legat vaken än exakt när man somnade. Då kan du fylla i det istället.

Fyll i hur många gånger du vaknat under natten och hur lång tid du varit vaken totalt.

Fyll i vilken tid du vaknar men även när du går upp.

Att sova på dagen kan påverka nattsömnen mycket. Därför är det viktigt att fylla i om du tagit någon tupplur.

Det är bra att fylla i en sömndagbok under två veckor på rad, varje dag.