

Søvnskema uden medicin

Søvnskemaet udfyldes hver morgen med de nøjagtige tider for at gå i seng om aftenen og stå op om morgenen. Se ikke på uret i løbet af natten. Når du om morgenen skal angive hvornår, i løbet af natten, du vågnede og hvor længe du var vågen, skal det være din opfattelse af tidspunkt og varighed, du skal skrive. God søvn anføres som en lang uafbrudt linie.

På denne måde kan man få et godt billede af, hvordan du har oplevet nattens søvn.

		AFTEN																		NAT																		DAG																							
Dato		18	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	SL, Søvnlatens	N	WASO	TST	TIB	%																													
	Mandag																																																												
	Tirsdag																																																												
	Onsdag																																																												
	Torsdag																																																												
	Fredag																																																												
	Lørdag																																																												
	Søndag																																																												

Forhold der har påvirket søvnen:

↓ Tidspunkt du gik i seng

↑ Tidspunkt du stod op

└─ Tidspunkt, du tror du faldt i søvn

→ Tidspunkt, du tror du vågnede

— God rolig søvn

∩ Overfladisk søvn/døs

M Middagssøvn
