

Navn: Savndagbok uke:

Eksempel (Tir 14.08 – Ons 15.08): Data (Ruck d notice dato liver dieg):	Tir-Ons 15.08.12	San-Man	Man-Tir	Tir-Ons	Ons-Tor	Ton-Free	Fre-Lav	Lee-Sen
Fylles ut om morgonen angdende na	tten som har vært:							
Sovemodisin (norm og stycke) og/eller alkohol (type, mongde)	Inovane 7,5 mg							
2. Jeg gikk til sengs kl.	22:30							
3. Jeg slo av lyset kl.	23:00							
Etter at lyset var slitt av, sonnet jeg innen (co. antall minutter)	45 min							
 Antall oppolitoinger i lopet av natten (for siste oppolitoing) 	3							
Varighet av lever oppvåkning (ca. antall minutter)	15, 30, 90 min							
 Jug väknut opp-siste gang (for jug- sted opp til ny dag) kl. 	96:15							
N. Jeg stod opp kl.	06:40							
Side natis severitalit sett var: 1-veldig len, 2-len, 3-middels, 4-dyp, 5-veldig dyp.	1							
Fylles ut om kvelden angdende dage	n som har vært:							
10. Jug har i lepet av dagen fungert: 1-veldig bes, 2-bes, 3-verken eller, 4-dårlig, 5-veldig därlig	4							
 Jeg blundet på dagtid fra kl., till kl., (klekkeslett for alle blundene) 	16-16:30, 18:15- 18:30							

Nave	Fødselsdate:	Date for utfylling av skjemaet:				
Har do problemer med innovning?						
Doel Dist Dveldig	Tar du deg en «høneblus	d-ilapetavdages? Dja Dsei				
Har du problemer med urolig natesøvn eller byggige	Hender det at du sovner på upassende stedentider? □ja □nei					
oppvlkninger?	Hwor mye savn får du vanligvis i løpet av natten?					
Osel Diz Oveldig	Bruker du sovemedisine	r? □ja □sei				
Har du problemer med tidlig morgenoppväkning (siste oppväkning)?	Angi type og dose:					
Onel Olic Oveldig	Mosjonerer du? 🗆 ja	□nei Nir på dagne?				
Har du problemer med å holde deg vilken på dagtid?	Kaffeteicola/energidriki	k per dag: Etter kl., 17:				
□nel □lin □veldig	Skjemaktivitet (TV, PC	, mobilitit) sistertime for sovedd? O ja O mei O av og til				
Går søvaproblemet utover funksjonen din på dagtid?	Hvor lenge har du hatt s	evaprobleme?				
Onel Olix Oveldig	Starre militid siste 2 t fa	rsovetid? Oja Osei Osvogsil				
Når legger du deg vanligvis? K1.	Hva tror du selv er lesak	es til sørsprólemene?				
Når väkner du opp om norgenen? K2,						
Erdustridagslys? □daglig □avogtil □sjelde	0					
Har du samme savomanoner i belgene? Dja Dnei						

		Date:				-
Vær vennlig å angi h	vor store vansker du h	ar med sævner	nà for tid	en (de siste :	(ukana)?	
		lingen	Mide	Moderate	Alvortige	Veldige
		0	1	2	3	4
				2	3	4
Vansker med at)	ng vakner for tidlig	0	,	z	3	4
Hvor fornøydimisforn	øyd er du med ditt nå	værende sævnr	nanster?			
Voldig forneyd	Forwayd	Neytral		Misformayd		nisfomæyd
0	1	2		3		4
dagtid, evine til å fung Forstyrrer ikke i det hele tatt 0	ere på arbeididaglige Litt 1	Noe 2	sentrasjon,	Mye 3	Forstyrr	tc.)? rer i veldig r grad 4
Forstyrrer ikke i det hele tatt	Lin	Noe 2		Mye 3	Forstyn sto	er i veldig
Forstymer ikke i det hele tatt 0 Hvor synlig tror du de likke synlig i det	Lift. 1 It er for andre at du ha	Noe 2 r savnproblem		Mye 3	Forstym stor kvalitet? Synlig i	rer i veidig r grad d
Forstymer ikke i det hele tatt 0 Hvor synlig tror du de	Lin	Noe 2		Mye 3	Forstym stor kvalitet? Synlig i	rer i veidig r grad 4
Forstymer ikke i det hele tatt 0 Hvor synlig tror du de likke synlig i det	UR 1 1 It or for andre at du ha	Noe 2 or savingnoblem Noel 2	er som sv	Mye 3	Forstym stor kvalitet? Synlig i	rer i veldig r grad 4 veidig stor
Forstyrrer likke i det hele telt 0 Hvor synlig tror du de likke synlig i det hele telt	UR 1 1 It or for andre at du ha	Noe 2 or savingnoblem Noel 2	er som sv	Mye 3	Forstym stor kvalitet? Synlig i 9	rer i veldig r grad 4 veidig stor
	Vansker med å h Vansker med at) Hvor fornøydinisfom Veldig fornøyd	Vansker med åt holde meg sovende Vansker med at jeg vilkner for tidlig Hvor fornøydimisfornøyd er du med ditt når Veldig fornøyd	a. Vansker med å norme inx: 0 Vansker med å hidde meg sovende 0 0 Vansker med at jeg vikrer for tidig 0 Hvor fornaydinisfornayd er du med ditt nåværende saver Veldig fornayd Fornayd Neytnal 0 1	a. Vansker med å sovne inn: b. Vansker med å holde meg sovende c. Vansker med at jeg våkner for tidlig d. 1 Hvor fornøydimisfomøyd er du med ditt nåværende søvnmønster? Veldig fomøyd fornøyd fornøyd 1 2	a. Vansker med å sovne inn: b. Vansker med å holde meg sovende c. Vansker med at jeg vikner for tidlig 0 1 2 Hvor fornøydimisfornøyd er du med ditt nåværende søvnmønster? Veldig fornøyd 6 1 2 Misfornøyd 0 1 3	a. Vansker med å some inv: 0 1 2 3 b. Vansker med å hölde meg sovende 0 1 2 3 c. Vansker med at jeg vikner for tidlig 0 1 2 3 Hvor fornøydinisfornøyd er du med ditt nåværende søvnmanster? Veldig fornøyd Fornøyd Neytral Misfornøyd Veldig n

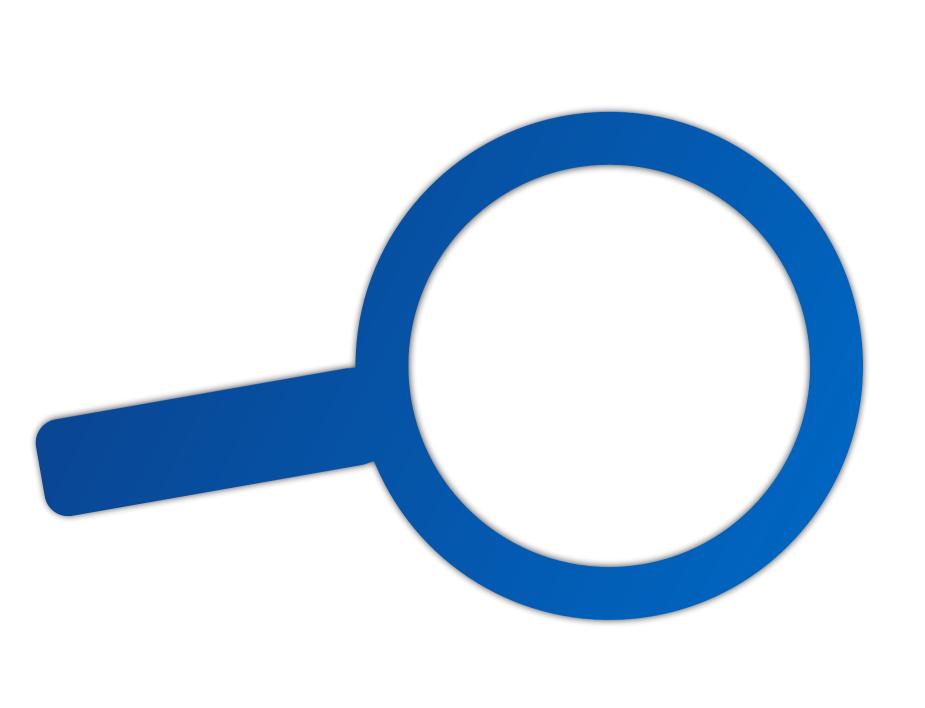
1 2

Savndagbok uke: New: Eksempel (Tir 14.08 - Ons 15.08): Tir-Ons Date (hock d notere date liver dag): 15.08.12 See Man Man-Tir Tir-Ons One-Tir Tire-Fre Fre-Lar Lar-See $Fylics \ utom morganen angående nation som har vært:$ Sevenednin (norn og styske) og/eller aktelsel (type, mengde) Inovane 7,5 mg 2. Jegplátil sespál. 22.59 3. Jagalo ar hyat kii. 25:50 Etierallyst varilities, senst jeg inser (cs. setall missite) 45 min 5. Antall oppolissinger i lopet av nature (for siste oppolissing) Verighet as from oppositioning (or. antall minutes) 15,34,80 min Jug vilknet opp siete gang (for jeg stod opp til ny dag) kl. 06:15 8. Jog med opp kl. 66.40 Siste natts save total sett var: 1-voldig lott, 2-fort, 3-middist, 4-dyp, 3-voldig dyp. Fylies at on itselden angionde dagen som har vært: 10. Seg her lispet av dagen lingert.
1-voldig hes, 3-bes, 3-voldes derlig
11. Seg blandet på dagtid fra KL. vil
14. 50 blandet på dagtid fra KL. vil
18. 50 blandet for de blandenol. 18.50

3

New				Tir-Ons	Ons-Tor	TorFre	Savndagbok uke:	
Eksempel (Tir 14.08 – Ons 15.08): Data (hack å notere dato iver dag):	Tir-Ons 15.08.12	See-Man	Mar-Tir				Fre-Let	LerSen
Fylies at on morgonen angående na	ter som kar vart							
Sevensdain (sarn og styske) og/eller akseled (type, mengde)	Inovane 7,5 mg							
2. Sig plát til smp kl.	22:50							
3. Japalo ar lysat lid.	23:90							
Etierallyset varietit av, somet jeg imm (cs. antall minuter)	45 min							
Antall oppdaninger i lepet av nature (for siste oppdaning)	3							
Verighet as from oppositioning (or, arrall minuter)	15,34,80 min							
 Jog viknet opp siste gang (for jeg sted opp til ny dag) kl. 	06.15							
8. Jog and opp kl.	96.40							
Siste natis save total sett vac: 1-voldig lot; 2-lot; 5-middels, 4-dyp; 5-voldig dyp.	1							
Fylies at on lociden angionde dage	pombar sert:							
10. Sig har i læyet av dagen flangert: 1-valdig bra, 3-bra, 3-vanken eller, 4-dårlig, 5-valdig dårlig	4							
11. log blundet på dagtid fis kil til kil (kilokkeslett for elle blundene)	16-16:30, 18:15- 18:30							

4



Søvndagbok



Kartlegging

