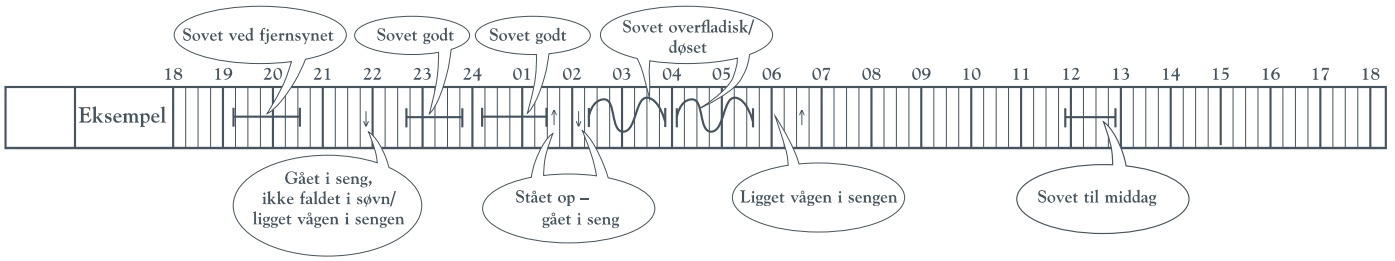
Søvnskema

Søvnskemaet udfyldes hver morgen med de omtrentlige tidspunkter. Lad være med at se på uret i løbet af natten.
God søvn er som en lang uafbrudt linie. Man kan herved få et godt billede på hvordan nattens søvn er oplevet.

Forhold der har påvirket søvnen:

↓	Tidspunkt du gik i seng	∩	Overfladisk søvn/døs
↑	Tidspunkt du stod op	M	Middagssøvn
⊢	Tidspunkt, du tror du faldt i søvn	K	En kop kaffe
⊣	Tidspunkt, du tror at du vågnede	T	En kop te
—	God rolig søvn	A	En genstand (øl eller vin, alkoholisk drik)



www.søvneksperten.dk