

Måned : _____ År: _____ Navn: _____

På en skala fra 1 – 5 (hvor 1 er lavest/mindst/dårligst og 5 højest/mest/bedst)

#	Hvad tid går du i seng ? (nu - aften)	Hvordan var din dag i dag ?	Har du taget en lur i dag – hvornår og hvor lang tid	Hvor mange toiletbesøg var der i nat ?	Opvågninger ellers	Havde du smerter i nat ?	Havde du tanker i nat ?	Hvad tid står du op (morgen) ?	Føler du at du sov godt ?	Føler du at du er glad nu ?
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										