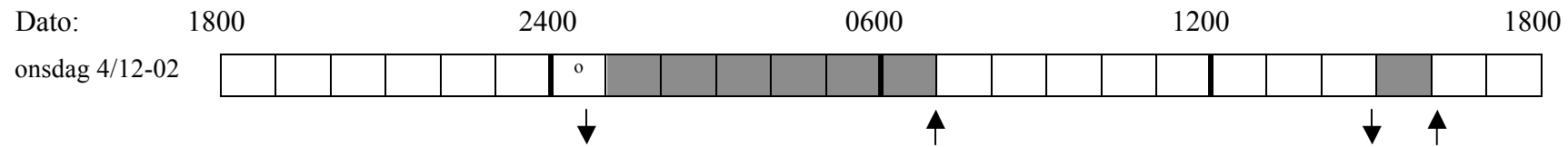


SØVNDAGBOK (søvngruppen ved St.Olavs Hospital)

Fyll ut med svart for sovetid
Indikér leggetid med ↓ og når du slukket lyset
og forsøkte å sove med ”o”.
Stå opp tid indikeres med ↑
(Eksempel på baksiden)

Dato: 1800 2400 0600 1200 1800

Notere spesielle forhold, hvordan nattesøvn og fungering på dagtid ved siden av hver linje eller baksiden av arket.



Eksempel:

- 1) onsdag 4/12-02 : Dato før midnatt
- 2) ↓ : Leggetid kl. 0030
- 3) o : Slukket lys for å forsøke og sove kl 0045
- 4) svart : Sovetid fra kl 0100 til kl 0700
- 5) ↑ : Stå opp tid kl 0705
- 6) ↓ : Leggetid kl 1445
- 7) Svart : Sovetid fra kl 1500 til kl 1600
- 8) ↑ : Stå opp tid kl 1600