

Namn	Personnummer
------	--------------

Måndag - Söndag

A														
	Måndag / Tisdag		Tisdag / Onsdag		Onsdag / Torsdag		Torsdag / Fredag		Fredag / Lördag		Lördag / Söndag		Söndag / Måndag	
	Kl		Kl		Kl		Kl		Kl		Kl		Kl	
Tid för sänggående														
Tid för uppstigande														
Hur lång tid tog det att somna (ungefär)?	Tim	Min	Tim	Min	Tim	Min	Tim	Min	Tim	Min	Tim	Min	Tim	Min
Har Du vaknat någon gång under natten (antal gånger – hur länge var du vaken)?	Ggr	Tid	Ggr	Tid	Ggr	Tid	Ggr	Tid	Ggr	Tid	Ggr	Tid	Ggr	Tid
Hur lång tid har Du sovit (ungefär)?	Tim	Min	Tim	Min	Tim	Min	Tim	Min	Tim	Min	Tim	Min	Tim	Min
Hur har du sovit?														
1. Mycket dåligt	1		1		1		1		1		1		1	
2. Ganska dåligt	2		2		2		2		2		2		2	
3. Varken bra eller dåligt	3		3		3		3		3		3		3	
4. Ganska bra	4		4		4		4		4		4		4	
5. Mycket bra	5		5		5		5		5		5		5	

I vilken mån har Du känt Dig på detta sätt under dagens lopp?
 Ange Dina besvär genom att ringa in en siffra för varje fråga.
 1 = inte alls 2 = lite grand 3 = något 4 = ganska mycket 5 = mycket

B														
	Måndag / Tisdag		Tisdag / Onsdag		Onsdag / Torsdag		Torsdag / Fredag		Fredag / Lördag		Lördag / Söndag		Söndag / Måndag	
	Trött	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5
Sömnig	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Okoncentrerad	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Uppvarvad	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Pressad	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Orolig	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Irriterad	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Spänd	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Nedstämd	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	
Värk i kroppen (huvud, axlar, rygg, nacke)	1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5		1 2 3 4 5	

(Minst två stycken 3:or eller högre krävs för att dagtidsbesvär skall anses föreligga.)