

Se din nat med egne ord. Uge 1

Udfyld om morgenen med dine omtrentlige vurderinger. Datoen er den dag, hvor du vågnede. Du behøver ingen søvntracker.

Mit valgfrie fokus: _____

Dato, hvor du vågnede	I seng kl.	Stod op kl.	Vurderet søvnlængde (timer/min.)	Hvordan føltes natten og dagen? (egne ord)	Kaffe/koffein antal + tidspunkt (valgfrit)	Kontekst og noter Fx lur, lys, lyd, stress, rejse eller en ændret rutine
Dag 1 ____ / ____						
Dag 2 ____ / ____						
Dag 3 ____ / ____						
Dag 4 ____ / ____						
Dag 5 ____ / ____						
Dag 6 ____ / ____						
Dag 7 ____ / ____						

Tomt = ukendt. 0 = registreret nul. Tid i sengen er ikke automatisk tid sovet. Brug et skøn, og skriv gerne »cirka«. Notér også afvigelser; en enkelt nat forklarer ikke en årsag.

Egen observationsskabelon, ikke en valideret klinisk test. 14 dage er skabelonens længde, ikke et beviskrav eller en diagnose. Gem papiret privat; DeepSleep modtager ikke dine håndskrevne oplysninger.

Se din nat med egne ord. Uge 2

Udfyld om morgenen med dine omtrentlige vurderinger. Datoen er den dag, hvor du vågnede. Du behøver ingen søvntracker.

Mit valgfrie fokus: _____

Dato, hvor du vågnede	I seng kl.	Stod op kl.	Vurderet søvnlængde (timer/min.)	Hvordan føltes natten og dagen? (egne ord)	Kaffe/koffein antal + tidspunkt (valgfrit)	Kontekst og noter Fx lur, lys, lyd, stress, rejse eller en ændret rutine
Dag 8 ____ / ____						
Dag 9 ____ / ____						
Dag 10 ____ / ____						
Dag 11 ____ / ____						
Dag 12 ____ / ____						
Dag 13 ____ / ____						
Dag 14 ____ / ____						

Tomt = ukendt. 0 = registreret nul. Tid i sengen er ikke automatisk tid sovet. Brug et skøn, og skriv gerne »cirka«. Notér også afvigelser; en enkelt nat forklarer ikke en årsag.

Egen observationsskabelon, ikke en valideret klinisk test. 14 dage er skabelonens længde, ikke et beviskrav eller en diagnose. Gem papiret privat; DeepSleep modtager ikke dine håndskrevne oplysninger.

Faglig inspiration: NHLBI/NIH, Sleep Diary og Insomnia Diagnosis. DeepSleep har udformet denne forenklede skabelon selv.