Uke 1

Dato fra / til: _____

Mine egne notater

Beskriv det du husker. Omtrentlige tider holder. La felt stå tomme eller skriv «vet ikke».

Dato / dag	La meg / sto opp	Hvordan opplevde jeg natten?	Søvnighet / fungering dagen etter
Dag 1 ___ / ___			
Dag 2 ___ / ___			
Dag 3 ___ / ___			
Dag 4 ___ / ___			
Dag 5 ___ / ___			
Dag 6 ___ / ___			
Dag 7 ___ / ___			

Hvis en partner vil bidra

Avtal hva dere vil dele. Skriv bare det partneren faktisk hørte eller så, for eksempel snorking eller mulige pustepauser. En rolig natt utelukker ikke søvnapné.

Dato	Hvem la merke til hva?	Hva var sikkert eller usikkert?

Annet jeg ønsker å nevne

For eksempel en uvanlig natt, sykdom eller endret hverdag. Ikke trekk egne konklusjoner om årsaken.

Pustepauser under søvn eller uttalt søvnighet på dagtid bør tas opp med fastlegen. Du trenger ikke fylle ut arket først. Dagboken kan verken påvise eller utelukke søvnapné.

Uke 2

Dato fra / til: _____

Mine egne notater

Beskriv det du husker. Omtrentlige tider holder. La felt stå tomme eller skriv «vet ikke».

Dato / dag	La meg / sto opp	Hvordan opplevde jeg natten?	Søvnighet / fungering dagen etter
Dag 8 ___ / ___			
Dag 9 ___ / ___			
Dag 10 ___ / ___			
Dag 11 ___ / ___			
Dag 12 ___ / ___			
Dag 13 ___ / ___			
Dag 14 ___ / ___			

Hvis en partner vil bidra

Avtal hva dere vil dele. Skriv bare det partneren faktisk hørte eller så, for eksempel snorking eller mulige pustepauser. En rolig natt utelukker ikke søvnapné.

Dato	Hvem la merke til hva?	Hva var sikkert eller usikkert?

Annet jeg ønsker å nevne

For eksempel en uvanlig natt, sykdom eller endret hverdag. Ikke trekk egne konklusjoner om årsaken.

Pustepauser under søvn eller uttalt søvnighet på dagtid bør tas opp med fastlegen. Du trenger ikke fylle ut arket først. Dagboken kan verken påvise eller utelukke søvnapné.