



# Søvn- dagbog

Hvis du oplever, at dit barn har søvnproblemer, kan det være en god idé at føre en søvndagbog, hvor du beskriver barnets søvn gennem 14 dage.

Dagbogen tager du så med til samtalen med behandleren.

Du kan finde mere information om søvnproblemer i brochuren *ADHD og søvn*, som kan downloades på hjemmesiden.

**Dag 1** Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?  
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

**Dag 2** Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?  
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

**Dag 3** Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?  
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

**Dag 4** Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?  
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

**Dag 5** Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?  
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

**Dag 6** Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?  
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

**Dag 7** Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?  
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:



**Dag 8** Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?  
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

**Dag 9** Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?  
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

**Dag 10** Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?  
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

**Dag 11** Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?  
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

**Dag 12** Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?  
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

**Dag 13** Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?  
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

**Dag 14** Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?  
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag: