



Søvndagbog

Instruktion:

Hvad er en søvndagbog?

En søvn dagbog er designet til at indsamle information om dine daglige søvnmønstre og vaner.

Hvor tit skal jeg udfylde søvndagbogen?

Det er nødvendigt at du udfylder din søvndagbog hver dag. Hvis det er muligt for dig, så udfyld den helst inden for en time efter du er stået op af sengen.

Hvad gør jeg hvis jeg glemmer en dag?

Hvis du glemmer at udfylde en dag, så lad den stå blank og fortsæt til næste dag.

Hvad nu hvis noget usædvanligt kommer til at forstyrre min søvn, eller hvordan jeg har det i løbet af dagtimerne?

Hvis din søvn eller måden du fungerer på i løbet af dagen bliver påvirket af en usædvanlig hændelse (som fx sygdom eller en nødsituation) så kan du skrive en kort kommentar i søvndagbogen.

Hvad betyder ordene "seng" og "dag" i dagbogen?

Søvndagbogen kan bruges af mennesker som er vågne på usædvanlige tidspunkter. I søvndagbogen betyder "dag" tidspunktet hvor du beslutter eller har behov for at være vågen. Betegnelsen "seng" betyder stedet hvor du typisk sover.

Kommer det til at holde mig vågen hvis jeg besvarer spørgsmålene om min søvn?

Dette er sædvanlig ikke et problem. Du behøver ikke bekymre dig om at angive præcise tidspunkter, og du bør ikke holde øje med uret. Du kan blot give dit bedste estimat.

Medbring den udfyldte søvndagbog til din næste aftale med din behandler, så hjælper han eller hun med at beregne din søvneffektivitet (side 5).

Instruktion til de enkelte spørgsmål

Dato:

Skriv datoen for morgenen hvor du vågner og udfylder dagbogen

1. Hvad var klokken da du gik i seng?

Skriv tidspunktet som du gik i seng, det er muligt ikke tidspunktet hvor du forsøgte at falde i søvn.

2. Hvad var klokken da du lagde dig til at sove?

Noter det tidspunkt hvor begyndte at forsøge at falde i søvn.

3. Hvor lang tid tog det at falde i søvn?

Beregn fra tidspunktet du skrev i spørgsmål 2, hvor lang tid tog det at falde i søvn?

4. Hvor mange gange vågnede du i løbet af natten?

(ikke medregnet sidste opvågning) Antallet af gange du vågnede mellem du faldt i søvn første gang og til din sidste opvågning.

5. Hvor lang tid var du vågen sammenlagt i løbet af natten?

Beregn den totale tid du var vågen fra du først faldt i søvn og til din sidste opvågning fx: Hvis du vågnede 3 gange for hhv. 20 minutter, 35 minutter og 15 minutter ($20+35+15=70$ min, = 1 time og 10 minutter)

6. Hvad var klokken da du vågnede for sidste gang?

Notér tidspunktet hvor du vågnede for sidste gang om morgenen

7. Hvad var klokken da du stod op?

Notér tidspunktet hvor du stod op af sengen og ikke forsøgte at sove mere. Dette tidspunkt kan være forskelligt fra tidspunktet fra din sidste opvågning (fx du vågnede måske kl. 06:35 men stod ikke op før kl. 07:20)

8. Hvordan vil du vurdere din søvnkvalitet?

Søvnkvalitet er din fornemmelse for om du har sovet godt eller ringe.

9. Evt. kommentarer?

Her kan du skrive bemærkninger som du vurderer er relevante for at forstå din søvn.

Navn: _____

Dato:					
1. Hvad var klokken da du gik i seng?					
2. Hvad var klokken da du lagde dig til at sove?					
3. Hvor lang tid tog det at falde i søvn.					
4. Hvor mange gange vågnede du i løbet af natten (ikke medregnet sidste opvågning)					
5. Hvor lang tid var du vågen sammenlagt i løbet af natten?					
6. Hvad var klokken da du vågnede for sidste gang?					
7. Hvad var klokken da du stod op?					
8. Hvordan vil du vurdere din søvnkvalitet (sæt ring om) én af følgende muligheder.	Meget ringe Ringe Rimelig God Rigtig god	Meget ringe Ringe Rimelig God Rigtig god	Meget ringe Ringe Rimelig God Rigtig god	Meget ringe Ringe Rimelig God Rigtig god	Meget ringe Ringe Rimelig God Rigtig god
9. Evt. kommentarer					

Navn: _____

Dato:					
1. Hvad var klokken da du gik i seng?					
2. Hvad var klokken da du lagde dig til at sove?					
3. Hvor lang tid tog det at falde i søvn.					
4. Hvor mange gange vågnede du i løbet af natten (ikke medregnet sidste opvågning)					
5. Hvor lang tid var du vågen sammenlagt i løbet af natten?					
6. Hvad var klokken da du vågnede for sidste gang?					
7. Hvad var klokken da du stod op?					
8. Hvordan vil du vurdere din søvnkvalitet (sæt ring om) én af følgende muligheder.	Meget ringe Ringe Rimelig God Rigtig god	Meget ringe Ringe Rimelig God Rigtig god	Meget ringe Ringe Rimelig God Rigtig god	Meget ringe Ringe Rimelig God Rigtig god	Meget ringe Ringe Rimelig God Rigtig god
9. Evt. kommentarer					

Navn: _____

Nat	Hvor lang tid opholdte du dig i sengen, vågen og sovende?	Hvor mange timers søvn fik du?	Hvordan vurderede du din søvnkvalitet?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
Total			
Gennemsnit (total/10)			

Beregning af gennemsnitlig søvneffektivitet

(Gennemsnitlige antal timers søvn/ gennemsnitlige antal timer i sengen) * 100 = _____