

# SKRIV SØVNDAGBOK

## 06



### LAG EN SØVNDAGBOK

Om du har problemer med å sovne kan det være lurt å føre en søvndagbok over en periode på 2 måneder. Dette kan være med på å kartlegge årsakene til hvorfor du sover dårlig.

Vi har lagt inn en søvndagbok på de neste sidene, med forklaring og tips til hvordan du bruker dette mest effektivt. Har du spørsmål til søvndagboken er det bare å ta kontakt med oss. **Vi er her for deg!**

*Om du har problemer med å sovne kan det være lurt å føre en søvndagbok over en periode på 2 måneder.*

## **FORKLARING TIL SØVNDAGBOK**

Til høyre finner du forklaring til feltene i søvndagboken. Ha gjerne søvndagboken på nattbordet slik at du kan notere både på morgen og på kvelden. Fyll ut dagboken hver dag, i minst 2-4 uker for å kartlegge søvnen din.

**Spørsmål 1 og 3 noterer du på morgenen. De øvrige spørsmålene kan du notere på kvelden før sengetid.**

*Ring oss gjerne dersom du vil gjennomgå din utfylte søvndagbok etter 2-4 uker.*



## **FORKLARING TIL UTFYLLING AV FELTENE**

### **1. Jeg våknet (kl.)**

Skriv tidspunktet du våknet på morgenen og ikke sovnet igjen.

### **2. Jeg la meg til å sove (kl.)**

Skriv tidspunktet du la deg til å sove og skrudde av lysene.

### **3. Jeg sovnet (kl.)**

Anslå hvor lang tid innsøvningen tok og noter klokkeslettet.

### **4. Fysisk aktivitet (min.)**

Antall minutter med dedikert fysisk aktivitet på dagtid.

### **5. Blunder på dagen (min.)**

Summer frivillig og ufrivillig blunder midt på dagen i antall minutter.

### **6. Koffein etter kl. 18 (Ja/Nei)**

Noter Ja eller Nei til om du drakk koffeinholdig drikke etter kl. 18.00

### **7. Energi på dagtid (1-6)**

Ranger energinivået og kvaliteten på dagen med terningkast:

1= Veldig dårlig, 2= Dårlig, 3= Bra, 4= Ganske bra, 5= Veldig bra, 6= Supert.

### **8. Eget notat for dagen**

Noter om det har skjedd noe utover det vanlige, f.eks forstyrrende elementer som sykdom eller oppringning. Bruk feltet for 'Egne notater' dersom du trenger mer plass til noen av punktene over.

## SØVNDAGBOK

Uke:

Man

Tir

Ons

Tor

Fre

Lør

Søn

1. Jeg våknet (kl.)

2. Jeg la meg til å sove (kl.)

3. Jeg sovnet (kl.)

4. Fysisk aktivitet (min.)

5. Blunder på dagen (min.)

6. Koffein etter kl.18 (Ja/Nei)

7. Energi på dagtid (1-6)

8. Eget notat for dagen

## EGNE NOTATER

## SØVNDAGBOK

Uke:

Man

Tir

Ons

Tor

Fre

Lør

Søn

1. Jeg våknet (kl.)

2. Jeg la meg til å sove (kl.)

3. Jeg sovnet (kl.)

4. Fysisk aktivitet (min.)

5. Blunder på dagen (min.)

6. Koffein etter kl.18 (Ja/Nei)

7. Energi på dagtid (1-6)

8. Eget notat for dagen

## EGNE NOTATER

## SØVNDAGBOK

Uke:

Man

Tir

Ons

Tor

Fre

Lør

Søn

1. Jeg våknet (kl.)

2. Jeg la meg til å sove (kl.)

3. Jeg sovnet (kl.)

4. Fysisk aktivitet (min.)

5. Blunder på dagen (min.)

6. Koffein etter kl.18 (Ja/Nei)

7. Energi på dagtid (1-6)

8. Eget notat for dagen

## EGNE NOTATER

## SØVNDAGBOK

Uke:

Man

Tir

Ons

Tor

Fre

Lør

Søn

1. Jeg våknet (kl.)

2. Jeg la meg til å sove (kl.)

3. Jeg sovnet (kl.)

4. Fysisk aktivitet (min.)

5. Blunder på dagen (min.)

6. Koffein etter kl.18 (Ja/Nei)

7. Energi på dagtid (1-6)

8. Eget notat for dagen

## EGNE NOTATER

## SØVNDAGBOK

Uke:

Man

Tir

Ons

Tor

Fre

Lør

Søn

1. Jeg våknet (kl.)

2. Jeg la meg til å sove (kl.)

3. Jeg sovnet (kl.)

4. Fysisk aktivitet (min.)

5. Blunder på dagen (min.)

6. Koffein etter kl.18 (Ja/Nei)

7. Energi på dagtid (1-6)

8. Eget notat for dagen

## EGNE NOTATER

## SØVNDAGBOK

Uke:

Man

Tir

Ons

Tor

Fre

Lør

Søn

1. Jeg våknet (kl.)

2. Jeg la meg til å sove (kl.)

3. Jeg sovnet (kl.)

4. Fysisk aktivitet (min.)

5. Blunder på dagen (min.)

6. Koffein etter kl.18 (Ja/Nei)

7. Energi på dagtid (1-6)

8. Eget notat for dagen

## EGNE NOTATER



## SØVNDAGBOK

Uke:

Man

Tir

Ons

Tor

Fre

Lør

Søn

1. Jeg våknet (kl.)

2. Jeg la meg til å sove (kl.)

3. Jeg sovnet (kl.)

4. Fysisk aktivitet (min.)

5. Blunder på dagen (min.)

6. Koffein etter kl.18 (Ja/Nei)

7. Energi på dagtid (1-6)

8. Eget notat for dagen

## EGNE NOTATER

## SØVNDAGBOK

Uke:

Man

Tir

Ons

Tor

Fre

Lør

Søn

1. Jeg våknet (kl.)

2. Jeg la meg til å sove (kl.)

3. Jeg sovnet (kl.)

4. Fysisk aktivitet (min.)

5. Blunder på dagen (min.)

6. Koffein etter kl.18 (Ja/Nei)

7. Energi på dagtid (1-6)

8. Eget notat for dagen

## EGNE NOTATER