



Søvndagbog

Formål med søvndagbogen er:

At du bliver opmærksom på dine søvnvaner. Du bliver i stand til at ændre vaner eller tilføje nye vaner, der kan understøtte din søvn. Hvis du har brug for mere viden, eller ønsker at vide, hvem du kan henvende dig til, kan du afklare det ved individuelle samtaler med sygeplejersken eller ergoterapeuten.



1 = rigtig godt, 2 = godt, 3 = middel, 4 = dårligt, 5 = meget dårligt - evt. bemærkninger noteres

Inden sengetid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1. Har du indtaget sovemedicin – og evt. hvornår?							
2. Hvad foretog du dig den sidste time, inden du gik i seng?							
3. Hvornår gik du i seng og slukkede lyset?							

1 = rigtig godt, 2 = godt, 3 = middel, 4 = dårligt, 5 = meget dårligt - evt. bemærkninger noteres



Søvnen	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
4. Hvor mange minutter gik der, fra lyset var slukket, til du faldt i søvn?							
5. Hvor mange gange vågnede du i løbet af natten?							
6. Hvor lang var opvågningstiderne? (antal minutter for hver opvågningsperiode)							
7. Hvor meget sov du sammenlagt? (nattesøvn + søvnperioder i dagtimerne)							
8. Hvordan var kvaliteten af din nattesøvn?							
9. Føler du dig udhvilet om morgenen?							
10. Har du i løbet af natten haft specifikke bekymringer eller tanker?							
11. Hvad siger din partner om din søvn? (fx sover uroligt, snorker, har benbevægelser eller rykninger)							

