

# God natt!

MIN LILLE SØVNDAGBOK



Spørsmål 1 og 2 fylles ut før sengetid.  
resten av skjemaet fylles ut om morgenen når du står opp.



Det er vanskelig å nøyaktig fastslå hvor lang tid det tar å sovne og hvor lenge man er våken om natten. Anslå disse tidene uten å se på klokken, og noter ned eventuelle spesielle hendelser som sykdom eller uventede telefonoppringninger.

Navn: .....	Mand-Tirsd	Tirsd-Onsd	Onsd-Torsd	Torsd-Fred	Fred-Lørd	Lørd-Sønd	Sønd-Mand	Egne notater
<b>Dato:</b> Fra mandag: ..... Til mandag: .....								
<b>1 Hvordan følte jeg meg på dagtid?</b> 1 = veldig bra, 2 = bra, 3 = middels, 4 = dårlig, 5 = veldig dårlig								
<b>2 Tok jeg en blund i løpet av dagen?</b> Notér tidspunktene for alle blundene også de på bussen, foran TV osv								
<b>3 Brukte jeg sovemedisin og/eller alkohol for å sovne?</b> Notér medikament og tidspunkt for dose, samt evt alkoholinntak								
<b>4 Når la jeg meg og skrudde av lyset?</b> Notér både klokkeslett for når du køyer og når lyset slukkes								
<b>5 Hvor lang tid tok det å sovne etter at lyset var skrudd av?</b> Angi så godt det lar seg gjøre og noter denne tiden.								
<b>6 Hvor mange ganger våknet jeg i løpet av natten?</b> Noter antall oppvåkninger og evt klokkeslettet								
<b>7 Hvor lenge var jeg våken pr gang jeg våknet?</b> Notér så godt det lar seg gjøre hvor lenge du var våken pr gang - evt totalt								
<b>8 Når våknet jeg opp i morges uten å få sove igjen?</b> Notér tidspunktet for endelige oppvåkning								
<b>9 Når stod jeg opp for godt i morges?</b> Her noteres det tidspunktet du faktisk stod opp for godt den morgenen								
<b>10 Hvordan var siste natts søvn totalt sett?</b> 1 = veldig lett, 2= lett, 3 = middels, 4 = dyp, 5 = veldig dyp								

Så flott at du har startet på søvndagboken din! Det blir raskt enklere å få oversikt over søvnrutinene dine nå. Husk å fylle ut for hvert døgn som går og vær gjerne nøye med å notere hvis det oppstår spesielle situasjoner i løpet av natten. Du er på vei mot bedre søvnvaner!



Navn: .....	Mand-Tirsd	Tirsd-Onsd	Onsd-Torsd	Torsd-Fred	Fred-Lørd	Lørd-Sønd	Sønd-Mand	Egne notater
<b>Dato:</b> Fra mandag: ..... Til mandag: .....								
<b>1</b> <b>Hvordan følte jeg meg på dagtid?</b> 1 = veldig bra, 2 = bra, 3 = middels, 4 = dårlig, 5 = veldig dårlig								
<b>2</b> <b>Tok jeg en blund i løpet av dagen?</b> Notér tidspunktene for alle blundene også de på bussen, foran TV osv								
<b>3</b> <b>Brukte jeg sovemedisin og/eller alkohol for å sovne?</b> Notér medikament og tidspunkt for dose, samt evt alkoholinntak								
<b>4</b> <b>Når la jeg meg og skrudde av lyset?</b> Notér både klokkeslett for når du køyer og når lyset slukkes								
<b>5</b> <b>Hvor lang tid tok det å sovne etter at lyset var skrudd av?</b> Angi så godt det lar seg gjøre og noter denne tiden.								
<b>6</b> <b>Hvor mange ganger våknet jeg i løpet av natten?</b> Noter antall oppvåkninger og evt klokkeslettet								
<b>7</b> <b>Hvor lenge var jeg våken pr gang jeg våknet?</b> Notér så godt det lar seg gjøre hvor lenge du var våken pr gang - evt totalt								
<b>8</b> <b>Når våknet jeg opp i morges uten å få sove igjen?</b> Notér tidspunktet for endelige oppvåkning								
<b>9</b> <b>Når stod jeg opp for godt i morges?</b> Her noteres det tidspunktet du faktisk stod opp for godt den morgenen								
<b>10</b> <b>Hvordan var siste natts søvn totalt sett?</b> 1 = veldig lett, 2= lett, 3 = middels, 4 = dyp, 5 = veldig dyp								

Flott jobb med å føre søvndagbok i to uker! Dette vil hjelpe deg og legen din med å finne ut de beste alternativene for å forbedre søvnmønsteret ditt. Fortsett den gode jobben med å ta vare på deg selv og prioritere en god natts søvn.



Navn: .....	Mand-Tirsd	Tirsd-Onsd	Onsd-Torsd	Torsd-Fred	Fred-Lørd	Lørd-Sønd	Sønd-Mand	Egne notater
<b>Dato:</b> Fra mandag: ..... Til mandag: .....								
<b>1</b> <b>Hvordan følte jeg meg på dagtid?</b> 1 = veldig bra, 2 = bra, 3 = middels, 4 = dårlig, 5 = veldig dårlig								
<b>2</b> <b>Tok jeg en blund i løpet av dagen?</b> Notér tidspunktene for alle blundene også de på bussen, foran TV osv								
<b>3</b> <b>Brukte jeg sovemedisin og/eller alkohol for å sovne?</b> Notér medikament og tidspunkt for dose, samt evt alkoholinntak								
<b>4</b> <b>Når la jeg meg og skrudde av lyset?</b> Notér både klokkeslett for når du køyer og når lyset slukkes								
<b>5</b> <b>Hvor lang tid tok det å sovne etter at lyset var skrudd av?</b> Angi så godt det lar seg gjøre og noter denne tiden.								
<b>6</b> <b>Hvor mange ganger våknet jeg i løpet av natten?</b> Noter antall oppvåkninger og evt klokkeslettet								
<b>7</b> <b>Hvor lenge var jeg våken pr gang jeg våknet?</b> Notér så godt det lar seg gjøre hvor lenge du var våken pr gang - evt totalt								
<b>8</b> <b>Når våknet jeg opp i morges uten å få sove igjen?</b> Notér tidspunktet for endelige oppvåkning								
<b>9</b> <b>Når stod jeg opp for godt i morges?</b> Her noteres det tidspunktet du faktisk stod opp for godt den morgenen								
<b>10</b> <b>Hvordan var siste natts søvn totalt sett?</b> 1 = veldig lett, 2= lett, 3 = middels, 4 = dyp, 5 = veldig dyp								

# Sov godt!

Hvis du vil forstå og behandle søvnproblemer bedre, kan det være lurt å ta notater om når du sover og når du våkner. Dette kan hjelpe deg å se fremskritt og forbedringer over tid.

Det er viktig å fylle ut den lille søvndagbok hver dag. Og husk å påføre riktig dato.