

Søvn dagbog

Som med alt andet her i livet kan det være en fordel at lave et eftersyn af ens liv; hvorfor er jeg stresset i øjeblikket, hvad er vigtigt for mig, lever jeg i forhold til mine værdier etc.

Søvnen trænger også jævnligt til et eftersyn, specielt fordi at søvnproblemer kan være symptomer på en masse andre ting som jeg skal tage vare på.

Erkendelsen er første vigtige skridt til, at jeg skal foretage mig noget.

Her er søvn dagbogen et godt kognitivt redskab.

Der er ofte en stor forskel mellem hvordan jeg syntes at min søvnlængde og søvnkvalitet er i øjeblikket, altså den subjektive overfor de mere objektive forhold, omkring søvnen.

Her kan en søvn dagbog hjælpe til at få et overblik over dine søvnvaner og give et overblik til, hvor du kan sætte ind for at afhjælpe problemet.

Før dagbogen i mindst 1 uge, gerne 2 uger. Dagbogen skulle gerne vise helt konkret hvor meget du i virkeligheden sover, hvilke uheldige vaner og mønstre du skal bryde for at få en bedre søvn.

Udfyldelse af søvn dagbogen

Hvis du udfylder søvn dagbogen vil du også have nogle data og arbejde med. Her skulle du gerne få syn på sagen.

Kan du se et mønster som fx når jeg sover til middag, har jeg svært ved at falde i søvn. Ja så må du prøve at lade være med at sove til middag.

Du vil højst sandsynligt opleve at de indsamlede oplysninger afslører nogle ting som måske meget nemt kan korrigeres.

Under alle omstændigheder er det vigtigt at din forventning om en god søvn stemmer overens med dit reelle behov.

Vi anbefaler dig at du udfylder dagbogen i mindst 2 uger. Det er også en god ide at gennemgå dagbogen med ægtefællen eller kæresten, det kunne jo godt være at der kom nogle ukendte vaner eller problemer frem.

Læg mærke til at søvn dagbogen er delt op i to, en som skal udfyldes inden du sover, som gerne skulle fortælle dig noget om hvad der er hændt i løbet af dagen som kan påvirke søvnen.

Og endelig en del som skal udfyldes når du vågner som fortæller dig noget om hvordan du aktuelt har oplevet søvnen.

Du behøves ikke at være helt nøjagtig i dine angivelser, et skøn er også godt nok. Det skulle jo nødvendig være sådan at du ikke kan sove fordi du skal udfylde søvn dagbog. Du er også meget velkommen til at indføre flere punkter, hvis du syntes det er relevant.

(Kilde: [En søvn dagbog giver indsigt i din søvn - Helbredsprofilen](#))

Søvnlogbog

Udfyldes inden du sover

Skriv i felterne, hvad du har lavet i løbet af dagen

1. Dato

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

2. Gået en tur (marker med et kryds)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

3. Været ude i dagslys (antal minutter)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

4. Motion (Hvad og hvilken slags)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

5. Har du deltaget i sociale aktiviteter? (hvad og hvornår)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

6. Spiste du regelmæssigt og til sædvanlig tid

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

7. Har du gjort noget aktivt for at mindske din stress

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

8. Afslapning mere end 10 minutter, eller andet (antal gange)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

9. Antal kopper kaffe

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

10. Alkohol (hvornår og hvor meget)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

11. Har du taget en lur (hvornår og hvor længe)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

12. Hvordan har du haft det i dag? Veloplagt? Været træt? Stresset? Eller andet?

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

Søvndagbog

Udfyldes næste morgen

1. Dato

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

2. Hvad foretog jeg mig inden jeg gik i seng

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

3. I går tog jegmg søvnmedicin kl.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

4. I går aftes gik jeg i seng kl. ..., og slukkede lyset kl. ...

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

5. Efter jeg slukkede lyset sov jeg efter ... minutter

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

6. Jeg vågnede ... gange i løbet af natten

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

7. Ved hver opvågning var jeg vågen ... minutter

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

8. I morges vågnede jeg kl. ...

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

9. Jeg stop op kl. ...

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

10. Da jeg stod op i morges følte jeg mig ... (1 = udmattet; 5 = frisk)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

11. Ca. total søvnlængde ... (timer:minutter)

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

12. Brugte du afspændingsteknikker for at falde i søvn

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------