Velliv

Min søvndagbog

Kortlæg din søvn, og bliv klogere på, hvordan søvnen påvirker din hverdag

Instruktion i brug af søvndagbogen

Spørgsmål 1 og 2 udfyldes om aftenen før sengetid, mens spørgsmål 3 til 10 besvares om morgenen kort efter, du er stået op. Søvndagbogen skal udfyldes hver dag i en uge eller to.

Det er svært at vide nøjagtigt, hvor lang tid det tager at falde i søvn, og hvor længe man er vågen om natten. Når dagbogen alligevel indeholder disse spørgsmål, er det fordi man ønsker, at du prøver at anslå disse tider (og ikke at du skal se på klokken). Hvis der sker noget specielt i løbet af natten, så noter, hvad det er (sygdom, telefonopringning etc.)

Her følger lidt hjælp til at udfylde hvert enkelt spørgsmål. I anden kollonne i dagbogen kan du se eksempler på, hvordan du kan udfylde.

1. Kvalitet om dagen

Brug skalaen i søvndagbogen til at vurdere, hvordan du har fungeret i løbet af dagen.

2. Søvn i løbet af dagen

Alle søvnperioder udover din nattesøvn noteres. Hvis du f.eks. sov foran fjernsynet i 10 minutter, skal du notere dette.

3. Hjælp til at sove

Medtag alle former for sovemiddel, også dem uden recept. Noter også indtagelse af alkohol, specielt hvis det bruges som sovemiddel.

4. Sengetid

Dette omfatter både det tidspunkt, du går i seng, og det tidspunkt, hvor du slukker lyset. Hvis du går i seng kl.22.45 men først slukker lyset kl.23.15, skal begge tider noteres.

5. Indsovningstid

Giv din bedste vurdering af, hvor lang tid du tog om at falde i søvn, efter at du slukkede lyset.

6. Antal opvågninger

Noter antallet af opvågninger om natten, som du husker.

7. Varigheden af opvågningerne

Angiv så godt du kan, hvor længe du var vågen i hver af de nattelige opvågninger. Hvis dette er umuligt, så angiv ca., hvor længe du var vågen i alt i løbet af natten. Du skal ikke medregne tiden, fra du vågner om morgenen og indtil du står op, da det fremgår af spørgsmål 8 og 9.

8. Vågenhed om morgenen

Her noteres det tidspunkt, du vågnede om morgenen uden at sove igen. Hvis du vågnede kl. 04.00, men sov igen en kort periode (f.eks. fra 06.00 til 06.20) så noteres 06.20.

9. Tidspunkt du stod op

Her noteres det tidspunkt, du stod op den morgen.

10. Søvnkvalitet

Brug skalaen i søvndagbogen til at notere, hvordan du oplevede kvaliteten af din nattesøvn.

Kilde: www.dansknarkolepsiforening.dk

Velliv

Navn: _____

Min søvndagbog

	Eksempel	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Dato	**24.9.2020**							
1. Hvordan har du fungeret i løbet af dagen? 5 = rigtig godt, 4 = godt, 3 = hverken godt eller dårligt, 2 = dårligt, 1 = meget dårligt	2							
2. Har du haft en eller flere søvnperioder løbet af dagen? Noter tidspunkterne for alle perioderne.	16-16.30 og 18.15-18.30							
3. Har du taget sovemedicin og/eller alkohol som hjælp til at sove? (Notér medikament og dosis; evt. alkohol).	5 mg Imovane 1 glas rødvin							
4. Hvornår gik du i seng? Hvornår slukkede du lyset?	22.30 23.00							
5. Hvor lang tid tog det fra lyset var slukket, til du sov?	45 min							
6. Hvor mange gange vågnede du i løbet af natten?	3							
7. Hvor længe var du vågen? (Opgiv antal minutter for hver vågne periode).	15, 30, 80							
8. Hvornår vågnede du om morgenen uden at sove igen? (Notér hvad klokken var da du var helt vågen).	06.15							
9. Hvad tid stod du op?	06.40							
10. Hvordan var din sidste nattesøvn totalt set? 1 = meget let, 2 = let, 3 = middel, 4 = dyb, 5 = meget dyb	1							