

Kartlegg søvnen din med søvndagbok

Hvordan sover du?

Utfylling av søvndagbok i en til to uker er en god og enkel måte å kartlegge søvnen din på. I moderne behandling av søvnproblemer benyttes slike dagbøker som hjelp til å stille diagnose, og også til å følge respons på behandling.

Instruksjoner til bruk av søvndagbok:

De to første spørsmålene fylles ut om kvelden før sengetid, mens de andre spørsmålene besvares om morgenen rett etter at du har stått opp. Søvndagboken fylles ut hver dag.

Det er vanskelig å vite nøyaktig hvor lang tid det tar å sovne inn, og hvor lenge man er våken om natten. Når dagboken likevel inneholder slike spørsmål er det fordi man ønsker at du prøver å gi et anslag på disse tidene (ikke se på klokken). Hvis det har skjedd noe spesielt om nettene, notér ned hva det var (sykdom, telefonoppringing o.l.).

Her følger litt hjelp til å fylle ut hvert enkelt spørsmål. Et eksempel på utfylling er også gitt i selve dagboken.

1. *Kvalitet på dagen:* Bruk skalaen i søvndagboken til å angi hvordan du fungerte i løpet av dagen.
2. *Blund:* Alle søvnperioder utenom nattesøvnen noteres, også om blundene var ufrivillige. Hvis du for eksempel sovnet foran fjernsynet i 10 minutter, ønsker vi at du noterer dette.
3. *Hjelp til å sove:* Ta med alle former for sovemidler, også de uten resept. Alkohol-inntak spesielt brukt som sovemiddel noteres også.
4. *Sengetid:* Dette er tiden du går til sengs og faktisk skrur av lysene. Hvis du legger deg kl. 22.45, men skrur av lysene først kl. 23.15, skal begge tidspunktene noteres.
5. *Innsøvningstid:* Gi ditt beste anslag over hvor lang tid du tok på å sovne etter at du hadde skrudd av lyset.
6. *Antall oppvåkninger:* Dette er antall nattlige oppvåkninger som du husker.
7. *Varigheten av oppvåkningene:* Angi så godt du kan hvor lenge du var våken i hver av de nattlige oppvåkningene. Hvis dette er umulig, angi cirka hvor lenge du tror du var våken totalt sett i løpet av natten. Ta ikke med tiden det tok fra du våknet til du stod opp, siden det går fram av deneste spørsmålene.
8. *Våkenhet om morgenen:* Her noteres tidspunktet du våknet opp om morgenen uten å få sove igjen. Hvis du våknet kl. 04.00 og ikke sovnet etterpå, noteres dette tidspunktet. Hvis du imidlertid våknet 04.00, men sov en kort periode (f.eks. fra 06.00 til 06.20), noteres 06.20.
9. *Tidspunkt du stod opp:* Her noteres det tidspunktet du stod opp for godt den morgenen.
10. *Søvnkvalitet:* Bruk skalaen i søvndagboken til å angi hvordan du opplevde kvaliteten på nattesøvnen.

SØVNDAGBOK

© Bjørn Bjorvatn

Navn: _____ Spørsmål 1 og 2 fylles ut før sengetid, resten av skjemaet fylles ut om morgenen. Husk å notere dato.

Eksempel Man-Tirs Tirs-Ons Ons-Tors Tors-Fre Fre-Lør Lør-Søn Søn-Man
01.01.24

1. Hvordan har du fungert på dagtid? 1 = veldig bra, 2 = bra, 3 = middels, 4 = dårlig, 5 = veldig dårlig	4							
2. Har du tatt en eller flere blunder i løpet av dagen? Notér tidspunktene for alle blundene.	16-16.30 og 18.15-18.30							
3. Har du tatt sovemedisin og/eller alkohol som hjelp til å sove? Notér medikament og dose, samt evt alkoholinntak	5 mg Imovane 1 glass rødvin							
4. Hvilket klokkeslett gikk du til sengs? Når prøvde du å sove (angi klokkeslettet)?	22.30 23.00							
5. Hvor lang tid tok det før sovnet?	45 min							
6. Hvor mange ganger våknet du i løpet av natten?	3							
7. Hvor lenge var du våken totalt i løpet av disse nattlige oppvåkningene (angi omtrent hvor lenge du var våken)?	90							
8. Når våknet du opp om morgenen uten å få sove igjen? Notér tidspunktet for din endelige oppvåkning.	06.15							
9. Når stod du opp?	06.40							
10. Hvordan var siste natts søvn totalt sett: 1 = veldig lett, 2 = lett, 3 = middels, 4 = dyp, 5 = veldig dyp.	1							

For kontorbruk:

SOL: WASO: EMA: TWT: TST: TIB: SE: FNA: