

## SØVNDAGBOK

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

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

1. Hvordan har du fungert i løpet av dagen? 1 = veldig bra, 2 = bra, 3 = verken eller, 4 = dårlig, 5 = veldig dårlig	4							
2. Jeg tok en blund fra kl. ___ til kl. ___ (notér tidspunktene for alle blundene).	16-16.30 og 18.15-18.30							
3. Jeg tok ___mg med sovemedisin og/eller ___glass med alkohol som hjelp til å sove.	7,5 mg Imovane							
4. Jeg gikk til sengs kl. ___ og skrudde av lyset kl. ___.	22.30 23.00							
5. Etter at lyset var skrudd av, sovnet jeg på ___minutter.	45 min							
6. Hvor mange ganger våknet du i løpet av natten?	3							
7. Oppvåkningene var på ___minutter (oppgi antall minutter for hver oppvåkning).	15, 30, 80							
8. Jeg våknet endelig opp kl. ___ (notér tidspunktet du våknet opp uten å få sove igjen).	06.15							
9. Jeg stod opp kl. ___.	06.40							
10. Siste natts søvn totalt sett var ____. 1 = veldig lett, 2 = lett, 3 = middels, 4 = dyp, 5 = veldig dyp.	1							

# SØVNDAGBOKEN

## INSTRUKSJONER:

For å bedre forstå søvnproblemer dine og for å følge framgangen under behandlingen vil vi gjerne at du svarer på noen spørsmål om søvnmønsteret ditt. De to første spørsmålene fyller du ut om kvelden før du legger deg, mens de andre spørsmålene besvares om morgenen etter at du har stått opp. Det er viktig at du fyller ut søvndagboken *hver dag*. Husk å påføre riktig dato.

Det er vanskelig å vite nøyaktig hvor lang tid du tar på å sovne og hvor lenge du er våken om natten. Men husk, vi ønsker bare at du angir 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.).

Nå følger litt hjelp til å fylle ut hvert enkelt spørsmål. Et eksempel 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 som du anga under spørsmål 5. 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 neste spørsmål.
8. *Våkenhet om morgenen:* Her noteres den siste oppvåkningen om morgenen. Hvis du våknet kl. 04.00 og ikke sovnet etterpå, noteres dette tidspunktet. Hvis du imidlertid våknet 04.00, men sovnet en kort periode (f.eks. fra 06.00 til 06.20), noteres 06.20 som tidspunkt for siste oppvåkning.
9. *Tidspunkt du stod opp:* Her noteres det tidspunktet du faktisk stod opp for godt den morgenen.
10. *Søvnkvalitet:* Bruk skalaen i søvndagboken til å angi hvordan nattesøvnen opplevdes.