

Søvndagbog



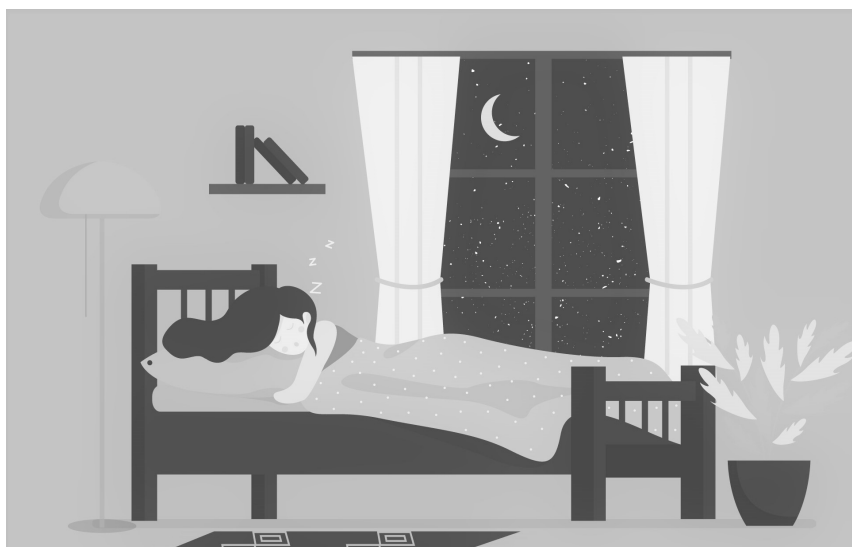
Denne bog tilhører:

Lidt om dette hæfte

Hvordan sover du? Og hvad påvirker din søvn? For at besvare disse spørgsmål bedes du de kommende 14 dage bruge et par minutter på at registrere din søvn max. 0,5 time efter, du er vågnet fra din "hovedsøvn".

Når du har noteret i 14 dage mødes vi igen – så samler vi op på, hvad du kan lære af din søvnregistrering – og hvordan du kan hjælpe dig selv til at få en endnu bedre søvn.

God fornøjelse – og sov rigtig godt.



Søvndagbog

Eksempel på søvnregistrering

man dag d. 12 / 8

Arbejdstid i går ☐ Morgen ☒ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. 8-16

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl: <u>21.45</u>	Kl: <u>21.50</u>	Ca. kl: <u>21.55</u>

Vågnede	Stod op
Kl: <u>05.55</u>	Kl: <u>06.10</u>

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	<u>2</u>
Tid jeg i alt var vågen	<u>5 minutter</u>

Total søvnmenge: 7 timer + 55 minutter*

*Fra 21.55 til 5.55 = 8 timer; fratrasket 5 minutters vågentid.

Da jeg stod op følte jeg mig: 2

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvndagbog

Udfyldes max 30 min efter du er stået op

____ dag d. ____/____

Arbejdstid i går ☐ Morgen ☐ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. _____

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl:	Kl:	Ca. kl:

Vågnede	Stod op
Kl:	Kl:

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	
Tid jeg i alt var vågen	

Total søvnmenge: ____ timer + ____ minutter*

*Fra du faldt i søvn til du vågnede; fratrukket din vågentid i løbet af din sovetid.

Da jeg stod op følte jeg mig: ____

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvndagbog

Udfyldes max 30 min efter du er stået op

____ dag d. ____/____

Arbejdstid i går

☐ Morgen ☐ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. _____

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl:	Kl:	Ca. kl:

Vågnede	Stod op
Kl:	Kl:

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	
Tid jeg i alt var vågen	

Total søvnmenge: ____ timer + ____ minutter*

*Fra du faldt i søvn til du vågnede; fratrasket din vågentid i løbet af din sovetid.

Da jeg stod op følte jeg mig: ____

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvndagbog

Udfyldes max 30 min efter du er stået op

____ dag d. ____/____

Arbejdstid i går ☐ Morgen ☐ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. _____

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl:	Kl:	Ca. kl:

Vågnede	Stod op
Kl:	Kl:

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	
Tid jeg i alt var vågen	

Total søvnmenge: ____ timer + ____ minutter*

*Fra du faldt i søvn til du vågnede; fratrasket din vågentid i løbet af din sovetid.

Da jeg stod op følte jeg mig: ____

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvndagbog

Udfyldes max 30 min efter du er stået op

____ dag d. ____/____

Arbejdstid i går

☐ Morgen ☐ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. _____

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl:	Kl:	Ca. kl:

Vågnede	Stod op
Kl:	Kl:

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	
Tid jeg i alt var vågen	

Total søvnmenge: ____ timer + ____ minutter*

*Fra du faldt i søvn til du vågnede; fratrasket din vågentid i løbet af din sovetid.

Da jeg stod op følte jeg mig: ____

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvndagbog

Udfyldes max 30 min efter du er stået op

____ dag d. ____/____

Arbejdstid i går ☐ Morgen ☐ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. _____

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl:	Kl:	Ca. kl:

Vågnede	Stod op
Kl:	Kl:

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	
Tid jeg i alt var vågen	

Total søvnmenge: ____ timer + ____ minutter*

*Fra du faldt i søvn til du vågnede; fratrasket din vågentid i løbet af din sovetid.

Da jeg stod op følte jeg mig: ____

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvndagbog

Udfyldes max 30 min efter du er stået op

____ dag d. ____/____

Arbejdstid i går

☐ Morgen ☐ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. _____

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl:	Kl:	Ca. kl:

Vågnede	Stod op
Kl:	Kl:

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	
Tid jeg i alt var vågen	

Total søvnmenge: ____ timer + ____ minutter*

*Fra du faldt i søvn til du vågnede; fratrukket din vågentid i løbet af din sovetid.

Da jeg stod op følte jeg mig: ____

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvndagbog

Udfyldes max 30 min efter du er stået op

____ dag d. ____/____

Arbejdstid i går ☐ Morgen ☐ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. _____

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl:	Kl:	Ca. kl:

Vågnede	Stod op
Kl:	Kl:

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	
Tid jeg i alt var vågen	

Total søvnmenge: ____ timer + ____ minutter*

*Fra du faldt i søvn til du vågnede; fratrasket din vågentid i løbet af din sovetid.

Da jeg stod op følte jeg mig: ____

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvndagbog

Udfyldes max 30 min efter du er stået op

____ dag d. ____/____

Arbejdstid i går

☐ Morgen ☐ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. _____

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl:	Kl:	Ca. kl:

Vågnede	Stod op
Kl:	Kl:

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	
Tid jeg i alt var vågen	

Total søvnmenge: ____ timer + ____ minutter*

*Fra du faldt i søvn til du vågnede; fratrasket din vågentid i løbet af din sovetid.

Da jeg stod op følte jeg mig: ____

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvndagbog

Udfyldes max 30 min efter du er stået op

____ dag d. ____/____

Arbejdstid i går ☐ Morgen ☐ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. _____

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl:	Kl:	Ca. kl:

Vågnede	Stod op
Kl:	Kl:

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	
Tid jeg i alt var vågen	

Total søvnmenge: ____ timer + ____ minutter*

*Fra du faldt i søvn til du vågnede; fratrasket din vågentid i løbet af din sovetid.

Da jeg stod op følte jeg mig: ____

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvndagbog

Udfyldes max 30 min efter du er stået op

____ dag d. ____/____

Arbejdstid i går

☐ Morgen ☐ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. _____

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl:	Kl:	Ca. kl:

Vågnede	Stod op
Kl:	Kl:

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	
Tid jeg i alt var vågen	

Total søvnmenge: ____ timer + ____ minutter*

*Fra du faldt i søvn til du vågnede; fratrasket din vågentid i løbet af din sovetid.

Da jeg stod op følte jeg mig: ____

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvndagbog

Udfyldes max 30 min efter du er stået op

____ dag d. ____/____

Arbejdstid i går ☐ Morgen ☐ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. _____

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl:	Kl:	Ca. kl:

Vågnede	Stod op
Kl:	Kl:

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	
Tid jeg i alt var vågen	

Total søvnmenge: ____ timer + ____ minutter*

*Fra du faldt i søvn til du vågnede; fratrukket din vågentid i løbet af din sovetid.

Da jeg stod op følte jeg mig: ____

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvndagbog

Udfyldes max 30 min efter du er stået op

____ dag d. ____/____

Arbejdstid i går

☐ Morgen ☐ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. _____

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl:	Kl:	Ca. kl:

Vågnede	Stod op
Kl:	Kl:

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	
Tid jeg i alt var vågen	

Total søvnmenge: ____ timer + ____ minutter*

*Fra du faldt i søvn til du vågnede; fratrasket din vågentid i løbet af din sovetid.

Da jeg stod op følte jeg mig: ____

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvndagbog

Udfyldes max 30 min efter du er stået op

____ dag d. ____/____

Arbejdstid i går ☐ Morgen ☐ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. _____

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl:	Kl:	Ca. kl:

Vågnede	Stod op
Kl:	Kl:

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	
Tid jeg i alt var vågen	

Total søvnmenge: ____ timer + ____ minutter*

*Fra du faldt i søvn til du vågnede; fratrukket din vågentid i løbet af din sovetid.

Da jeg stod op følte jeg mig: ____

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvndagbog

Udfyldes max 30 min efter du er stået op

____ dag d. ____/____

Arbejdstid i går

☐ Morgen ☐ Dag ☐ Aften ☐ Nat

Kl. _____

Hvad lavede du, inden du lagde dig til at sove? _____

Hvornår gjorde du følgende?:

Gik i seng	Slukkede lyset	Faldt i søvn
Kl:	Kl:	Ca. kl:

Vågnede	Stod op
Kl:	Kl:

Hvis du var vågen i løbet af din sovetid:

Antal gange jeg vågnede	
Tid jeg i alt var vågen	

Total søvnmenge: ____ timer + ____ minutter*

*Fra du faldt i søvn til du vågnede; fratrasket din vågentid i løbet af din sovetid.

Da jeg stod op følte jeg mig: ____

(Noter på en skala der går fra 1: udmattet til 5: frisk og veloplagt)

Her kan du notere, hvis du har gjort noget særligt for at fremme din søvn (fx afspænding, varmt bad, mørklægning, mindfulness eller andet): _____

Søvntips

Før søvn

- Gør søvnen til en nydelse – se frem til den!
- Undgå koffein og alkohol et par timer før du skal sove
- Gå ikke sulten eller overmæt i seng
- Undgå skærmlys/dagslys (dæmp lysintensitet, brug solbriller)
- Vær fysisk aktiv – men lavpuls aktiviteter de sidste timer inden du lægger dig til at sove
- Lav afslappende aktiviteter de sidste timer, inden du går i seng (fx læse, samtale, høre lydbog)
- Brug de samme soveritualer hver dag
- Skriv 3 ting, som har givet dig glæde i løbet af dagen

Selve søvnen

- Praktiser så vidt muligt samme sengetid – også når du har fri
- Sørg for at dit sovemiljø er køligt, mørkelagt og stille (brug evt. hørepropper)
- Hvis du har søvnproblemer, så undgå at sove i løbet af dagen – også selv om du er træt
- Hvis du ikke kan sove, så stå op. Foretag dig noget afslappende og nydelsesbetonet - UDEN SKÆRM
- Vent med at lægge dig igen, indtil du er søvnig
- Lav en nem og kedelig øvelse (100-3. 97-3, 94-3...)
- 3S: Soveværelset er til søvn og sex – og intet andet!

Efter søvn

- Hvis du bågner af dig selv, inden vækkeuret ringer, er det formentligt, fordi du har fået den søvn, som du har brug for
- Giv dig selv mulighed for en god start på dagen – hvad enten det betyder, at du springer ud af sengen, eller du helst vil ligge og snue nogle minutter
- Væk dine sanser: spil god musik, stik fødderne ned i nogle rare sko, drik en god kop kaffe, the eller et glas mælk - og spis et godt morgenmåltid
- Hav tid til basale behov (drikke, spise, gå på toilettet)
- Priorité din næste søvn: Beslut dig for, hvornår du vil gå til ro næste gang, du skal sove (det er lettere nu, end når du lige er gået i gang med et nyt afsnit af en spændende serie!)

Lidt om søvn

Alle levende væsner sover.

Et voksent menneske har behov for 7-9 timers søvn per døgn for at kunne fungere optimalt i de vågne timer.

Søvnproblemer opstår og vedligeholdes bl.a. af følgende:

- Døgnrytme (circadianske faktor – eller "indre ur")
- Dagslys (blåt lys)
- Kost
- Rygning
- Fysisk aktivitet
- Støj
- Stress og krise
- Skiftearbejde
- Sygdom

Der er altså mange faktorer, som har indflydelse på, hvor godt og hvor længe vi sover. Generelt er vores søvn et spejl på, hvordan vores vågne timer er. Med andre ord vil det, som vi oplever og udsættes for i vores vågne liv påvirke, hvordan vi sover.

På samme vis vil kvaliteten af søvnen påvirke vores funktionsniveau, humør og overskud i de vågne timer. På den måde bidrager god søvn til øget livskvalitet.



Sov rigtig godt!



Projektet er støttet af Velliv Foreningen,
som støtter projekter der fremmer mental sundhed i SMV'er.

CRECEA A/S . Tlf. 70 10 86 00 . www.CRECEA.dk