

Registreringsskema søvn Udfyldes morgen og aften i en uge – besvares med et ja/nej, +/- og klokkeslæt og tal	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
I dag har jeg: Følt mig veloplagt og tilfreds?							
Været træt/haft søvnperioder?							
Været stresset/ængstelig?							
Tog jeg en lur? Fra kl. xx til kl. yy							
Motion i løbet af dagen?							
Ca. kl. og i alt antal minutter?							
Kaffe/te (antal kopper)?/Sidst kl.							
Alkohol (antal genstande)?							
Sidst kl.							
Sovemedicin? Kl. Navn:.....							
Afslapning den sidste time							
Gik i seng/ lys ud kl.							
Faldt i søvn kl.							
Vågnede om morgenen kl.							
Opvågninger i nattens løb?							
Antal og varighed i alt							
Samlet varighed af nattesøvn og evt. lur (i timer)							
Følelse af nattesøvnns kvalitet							
God/middel/dårlig (g/m/d)							
Min tilstand om morgenen/ Udhvilet?							
Hvad siger din partner om din søvn?							
Fx om du sover uroligt, snorker, har benbevægelser eller rykninger?							

Gode råd, når du skal sove

Stå op på samme tidspunkt hver dag – også selv om du først er faldet sent i søvn

Sov ikke om dagen, hvis du ikke kan sove om natten

Stå op af sengen om natten, hvis du ikke kan sove

Foretag dig noget stilfærdigt, hvis du står op om natten

Soveværelset bør være roligt, mørkt og ikke for varmt

Søg for at lufte ud, inden du går i seng

Se ikke fjernsyn, arbejd ikke ved computer og ryg ikke lige før du skal sove, da disse ting virker opkvikkende

Undgå kaffe, te, kakao eller cola de sidste 4 timer, inden du skal i seng

Gå ikke sulten i seng – sult og overmæthed virker søvnforstyrrenden

Brug ikke alkohol som sovemiddel. Alkohol gør søvnen kortere, mere overfladisk og giver flere opvågninger.

Tal med din læge, hvis du har natlige smerter, åndenød eller vandladningsbesvær.

Brug højst sovemiddel få nætter ad gangen.

Lad være med at tage sovemiddel rutinemæssigt hver dag. Tag kun én pille, hvis du ikke er faldet i søvn efter nogen tid fx en time.

Lad være med at tænke på hvor lang tids søvn du kan få. Det er ikke søvnlængden, men kvaliteten af søvnen, der tæller.

Søvnbehovet falder med alderen og måske har du ikke brug for så meget søvn.