

# Din søvndagbog

## – sådan gør du

*Udfyld hver morgen din søvn-  
dagbog for at se dit søvnmønster.*

*Når du kender dine udfordringer,  
kan du vælge, hvad du vil arbejde  
med.*

### REGISTRER HVORNÅR DU

- ↓ Går i seng
- Falder i søvn (du må gætte, så godt du kan)
- ← Vågner – både hvis du vågner om natten og om morgenen, når du skal op
- ↑ Står op
- Har rolig søvn
- S Har urolig søvn
- O Holder hvil om dagen / Tager en lur
- K Drikker kaffe, te, cola, kakao eller andet koffeinholdigt
- F Laver fysisk aktivitet / Træning

### EFTER EN UGES REGISTRERING KAN DU NU UNDERSØGE

- Hvor mange timer sover du i gennemsnit?
- Ligger du mange timer i sengen uden at sove?
- Går du i seng på meget forskellige tidspunkter?
- Drikker du alkohol eller kaffe, cola og andet med koffein i om aftenen?
- Kører du hårdt på i løbet af dagen med mange opgaver og uden hvil?
- Kan du ikke falde i søvn for smerterne, eller vækker de dig?



# Min søvndagbog

	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07
M																								
T																								
O																								
T																								
F																								
L																								
S																								

## SYMBOL-OVERSIGT

- |                                       |   |   |
|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> ↓ GIK I SENG | <input type="checkbox"/> → FALDT I SØVN | <input type="checkbox"/> — ROLIG SØVN       |
| <input type="checkbox"/> ← VÅGNEDE    | <input type="checkbox"/> ↑ STOD OP      | <input type="checkbox"/> S UROLIG SØVN      |
| <input type="checkbox"/> ○ HVIL / LUR | <input type="checkbox"/> K DRAK KOFFEIN | <input type="checkbox"/> F FYSISK AKTIVITET |

## BEMÆRKNINGER

DAG	KL.	KOMMENTAR
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

