















A. Sengetid:

B. Søvn tid:

C. Søvn effektivitet (SE):

👉 Mål:  $SE > 85 \%$





# a) Søvnrestriksjon

A. **Sengetid:** Gjennomsnittlig tid i sengen per døgn

B. **Søvntid:** Gjennomsnittlig tid i søvn per døgn

- Søvndagbok siste 1-2 uker: gj.snitt. søvntid/døgn
- Beregne tiden i sø
- Når søvntid <
  - forlenge tiden i s
- Kvalitetssøvn: Sø

C. **Søvneffektivitet (SE):**

$$\frac{\text{Søvntid} \times 100}{\text{Sengetid}} = ? \%$$

👉 **Mål: SE > 85 %**

- Sengetid settes lik søvntiden + litt
- Leggetid og stå-opp-tid bestemmes

## b) Søvnhygiene