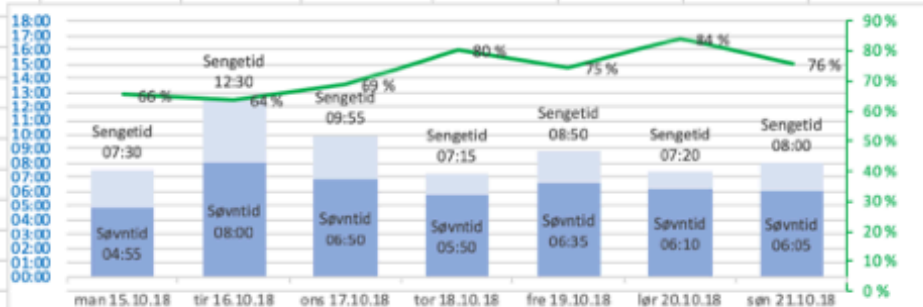


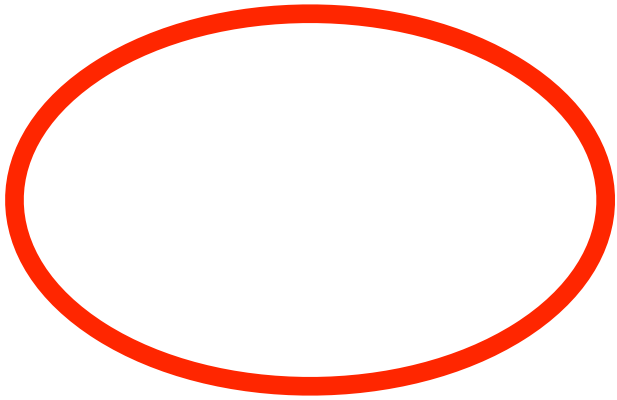


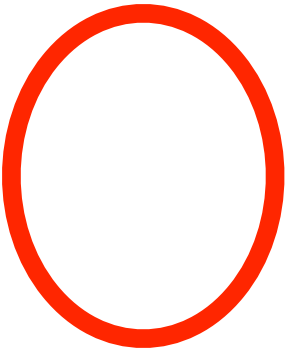
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	Navn:							Uke:		Eksempel
2		man 15.10.18	tir 16.10.18	ons 17.10.18	tor 18.10.18	fre 19.10.18	lør 20.10.18	søn 21.10.18		man 8.10.18
3	Fylles ut om morgenen for natta som har vært:									
4	Sovemedisin/alkohol									Imovane 7,5
5	I seng kl.	23:10	22:30	00:15	00:30	22:50	23:00	00:00		23:10
6	Lys av kl.	23:40	23:15	00:30	00:30	23:20	23:00	00:00		23:15
7	Våken i min.	100	65	60	30	40	35	30		70
8	Antall oppvåkninger	2	3	1	3	2	3	2		3
9	Total varighet av oppv.	20	70	70	40	50	30	40		120
10	Siste oppvåkning kl.	06:15	08:20	09:00	07:30	07:15	06:15	07:15		05:30
11	Stod opp kl.	06:20	09:50	09:40	07:45	07:30	06:20	08:00		06:30
12	Søvndybde		2	3	4	2	3	2		3
13	Fylles ut om kvelden for dagen som har vært:									
14	Opplagthet på dagtid		2	3	3	2	3	2		4
15	Søvn dagtid i min.	20	70	30	0	10	0	0		60
16									Uka:	
17	Sengetid	07:30	12:30	09:55	07:15	08:50	07:20	08:00	08:45	08:20
18	Søvntid	04:55	08:00	06:50	05:50	06:35	06:10	06:05	06:20	04:05
19	Søvneffektivitet (SE)	66 %	64 %	69 %	80 %	75 %	84 %	76 %	73 %	49 %

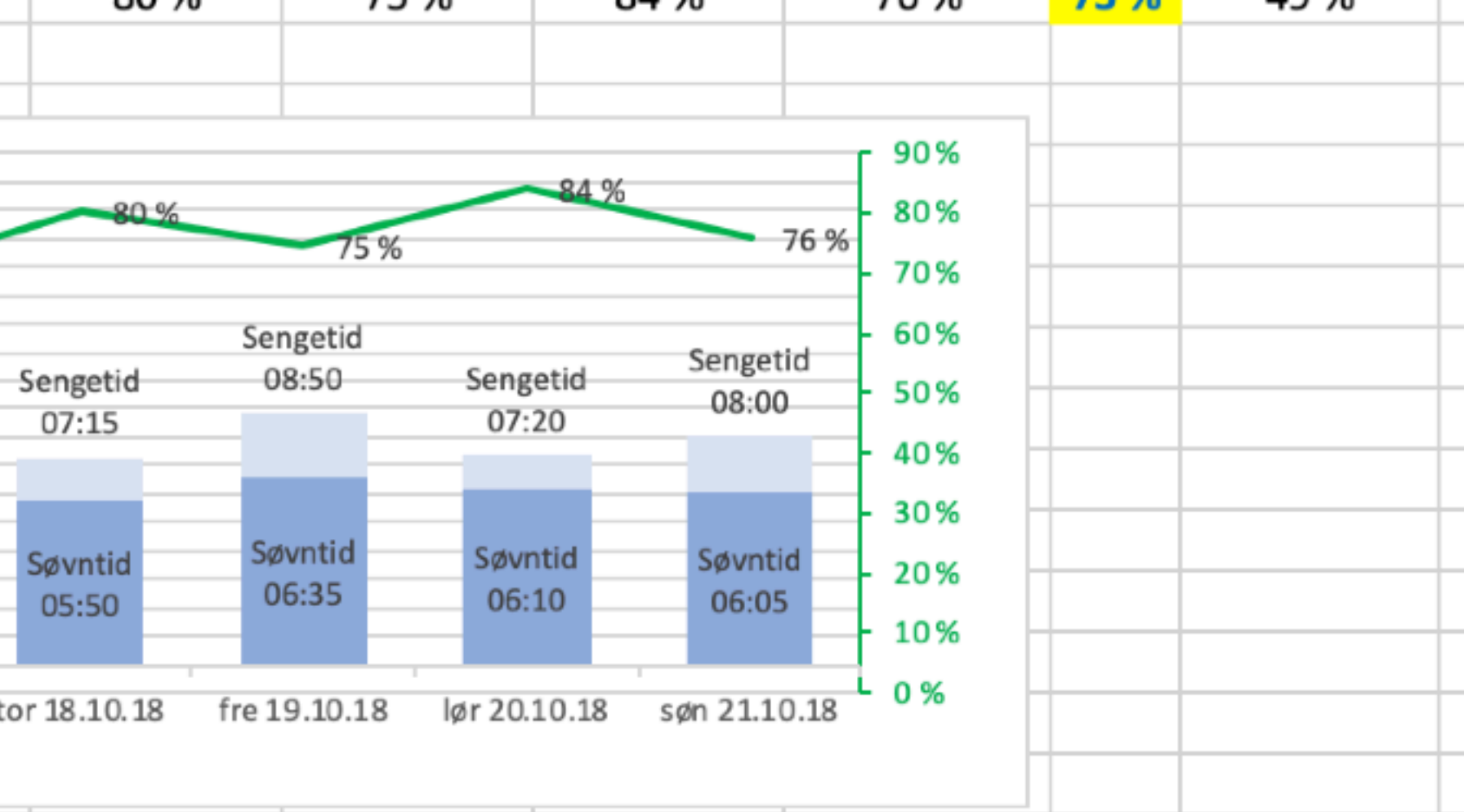


3. *butregning*









### 3. Utregning





3. Utregning

Søvnloggbok uke: 45

Eksempel (Tir 14.08 – Ons 15.08):  
Dato (husk å notere dato hver dag):

Tir-Ons  
15.08.12

Son-Man  
05.11-18  
06.11-19

Man-Tir  
06.11/18  
07.11/19

Tir-Ons  
07.11/18  
08.11/19

Ons-Tor  
08.11/18  
09.11/19

Tor-Fre  
09.11-19  
10.11-19

Fre-Lør  
10.11-19  
11.11-19

Lør-Søn  
11.11-19

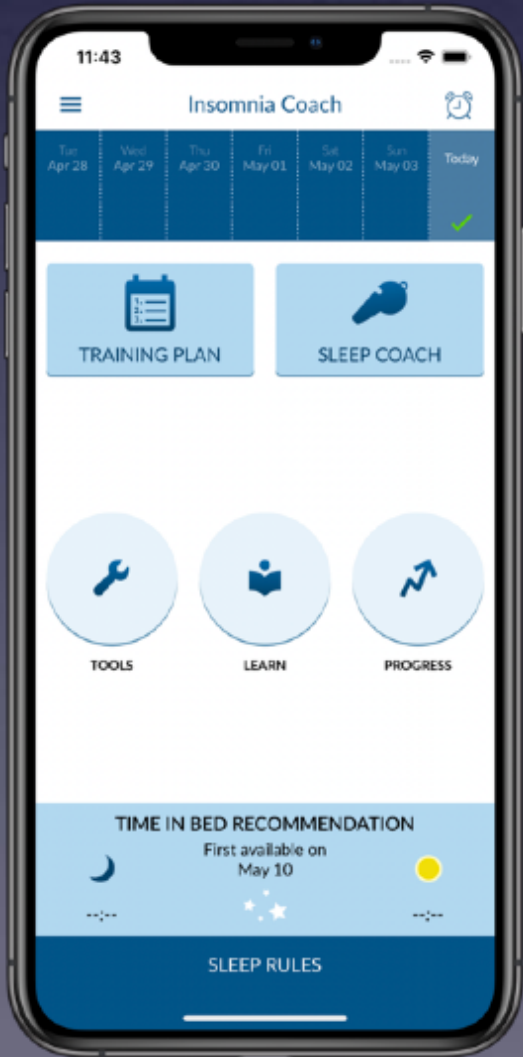
Fyller ut om morgenen angående natten som har vært:

1. Sovemedisin (navn og styrke) og/eller alkohol (type, mengde)	Imovane 7,5 mg							
2. Jeg gikk til sengs kl.	22:30		01.00	00.00	23.00	00.00	02.00	01.00
3. Jeg slo av lyset kl.	23:00		01.00	00.00	23.00	00.00	02.00	01.00
4. Etter at lyset var slått av, sovnet jeg innen (ca. antall minutter)	45 min		180	180	60	5	60	5
5. Antall oppvåkninger i løpet av natten (for siste oppvåkning)	3		-	-	1	-	-	-
6. Varighet av hver oppvåkning (ca. antall minutter)	15, 30, 80 min		-	-	5	-	-	-
7. Jeg våknet opp siste gang (for jeg stod opp til ny dag) kl.	06:15		-	-	07.00	-	-	-
8. Jeg stod opp kl.	06:40		10.00	08.00	10.00	11.00	13.00	12.00
9. Siste natts søvn totalt sett var: 1=veldig lett, 2=lett, 3=moders, 4=dyp, 5=veldig dyp.	1		3	2	2	4	5	5

Fyller ut om kvelden angående dagen som har vært:

10. Jeg har i løpet av dagen fungert: 1=veldig bra, 2=bra, 3=verken eller, 4=dårlig, 5=veldig dårlig	4		3	3	3	2	3	2
11. Jeg blunder på dagtid fra kl. til kl. (klokkeslett for alle blundene)	16-16:30, 18:15-18:30		-					

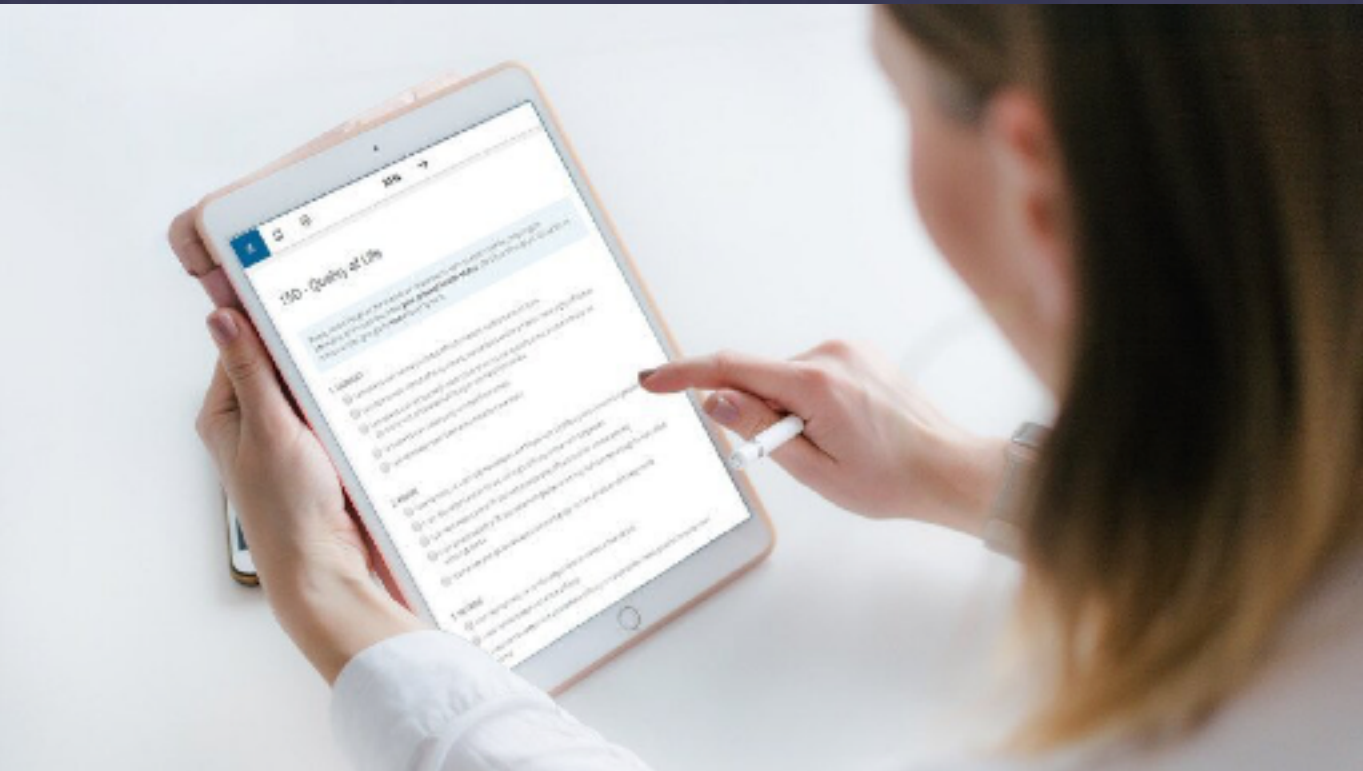
Papir



App

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	Navn:							Uke:		Eksempel
2		man 15.10.18	tir 16.10.18	ons 17.10.18	tor 18.10.18	fre 19.10.18	lør 20.10.18	søn 21.10.18		man 8.10.18
3	Fyller ut om morgenen for natta som har vært:									
4	Sovemedisin/alkohol									Imovane 7,5
5	I seng kl.	23:10	22:30	00:15	00:30	22:50	23:00	00:00		23:10
6	Lys av kl.	23:40	23:15	00:30	00:30	23:20	23:00	00:00		23:15
7	Våken i min.	100	65	60	30	40	35	30		70
8	Antall oppvåkninger	2	3	1	3	2	3	2		3
9	Total varighet av oppv.	20	70	70	40	50	30	40		120
10	Siste oppvåkning kl.	06:15	08:20	09:00	07:30	07:15	06:15	07:15		05:30
11	Stod opp kl.	06:20	09:50	09:40	07:45	07:30	06:20	08:00		06:30
12	Søvndybde			3	4	2	3	2		3
13	Fyller ut om kvelden for dagen som har vært:									
14	Opplagthet på dagtid		2	3	3	2	3	2		4
15	Søvn dagtid i min.	20	70	30	0	10	0	0		60
16									Uka:	
17	Sengetid	07:30	12:30	09:55	07:15	08:50	07:20	08:00	08:45	08:20
18	Søvntid	04:55	08:00	06:50	05:50	06:35	06:10	06:05	06:20	04:05
19	Søvneffektivitet (SE)	66 %	64 %	69 %	80 %	75 %	84 %	76 %	73 %	49 %
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
32										

Excel



Checkware (kommer!)