

- **Mål på bedring**

- **SE¹** = $\frac{\text{søvn tid} \times 100 \%}{\text{sengetid}}$
- ISI²
- Forbruk av sovemedisiner?

Sover 5 av 10 timer: SE = 50 %

Sover 8,5 av 10 timer: SE = 85 %

Sover 6 av 8 timer: SE = 75 %

¹Søvneffektivitet

²Insomnia Severity Index

2. Kartlegging

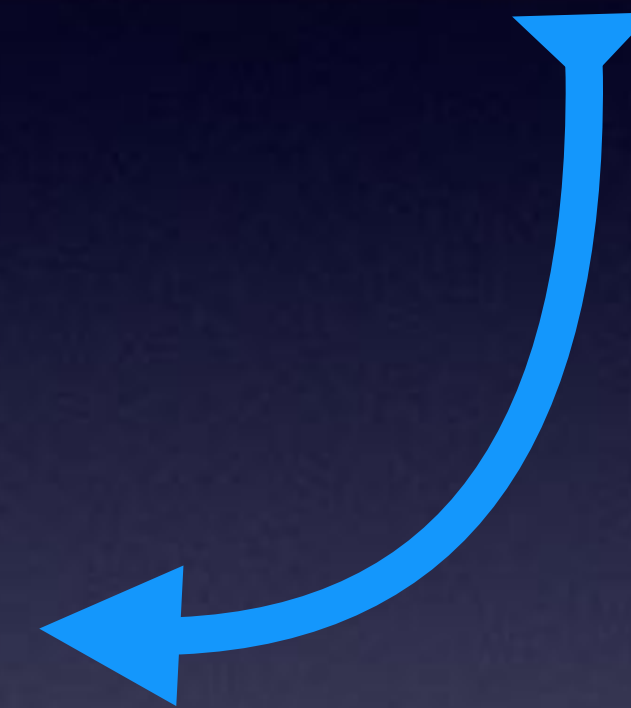


- kartleggingskjema + ISI + søvndagbok

3. Utregning



- $$SE = \frac{\text{Søvntid} \times 100}{\text{Sengetid}}$$



4. Behandling



- søvnrestriksjon + søvnhygiene