

Kartlegging

1. Informasjon

- brosjyre + PP-presentasjon

2. Kartlegging

- kartleggingskjema + ISI + søvndagbok

3. Utregning

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

4. Behandling

- søvnrestriksjon + søvnhygiene

¹Søvn effektivitet

²Insomnia Severity Index