

11:43

98



Insomnia Coach



Tue
Apr 28

Wed
Apr 29

Thu
Apr 30

Fri
May 01

Sat
May 02

Sun
May 03

Today



TRAINING PLAN



SLEEP COACH



TOOLS



LEARN



PROGRESS

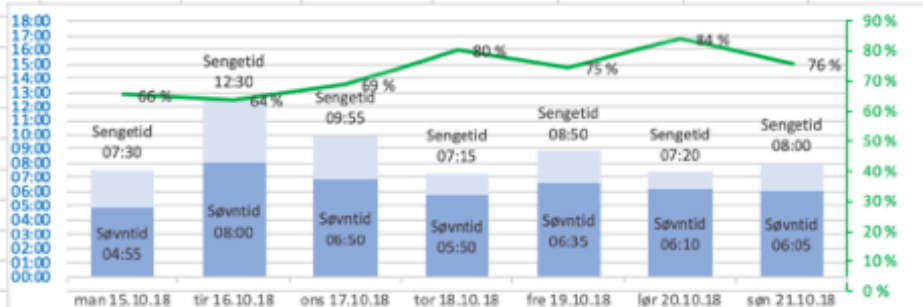
TIME IN BED RECOMMENDATION

First available on
May 10



SLEEP RULES

| | 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 | Søvn effektivitet (SE) | 66 % | 64 % | 69 % | 80 % | 75 % | 84 % | 76 % | 73 % | 49 % |



Eksempel (Tir 14.08 – Ons 15.08):

Tir-Ons

Dato (husk å notere dato hver dag):

15.08.12

Søn-Man

Man-Tir

Tir-Ons

Ons-Tor

Tor-Fre

Fre-Lør

Lør-Søn

 05.11-18
06.11-19

 06.11/18
07.11/18

 07.11/18
08.11/18

 08.11-18
09.11-18

 09.11-18
10.11-18

 10.11-18
11.11-18

Fylles ut om morgenen angående natten som har vært:

| | | | | | | | | | |
|--|----------------|--|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------------|--|
| 1. Sovemedisin (navn og styrke) og/eller alkohol (type, mengde) | Imovane 7,5 mg | | | | | | | Rusbrus 12 flasker | |
| 2. Jeg gikk til sengs kl. | 22:30 | | 01.00 | 20.00 | 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 (før siste oppvåkning) | 3 | | - | - | 1 | - | - | - | |
| 6. Varighet av hver oppvåkning (ca. antall minutter) | 15, 30, 80 min | | - | - | 5 | - | - | - | |
| 7. Jeg våknet opp siste gang (før 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=middels, 4=dyp, 5=veldig dyp. | 1 | | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | |

Fylles 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 blundet på dagtid fra kl... til kl... (klokkeslett for alle blundene) | 16-16:30, 18:15-18:30 | | - | | | | | | |



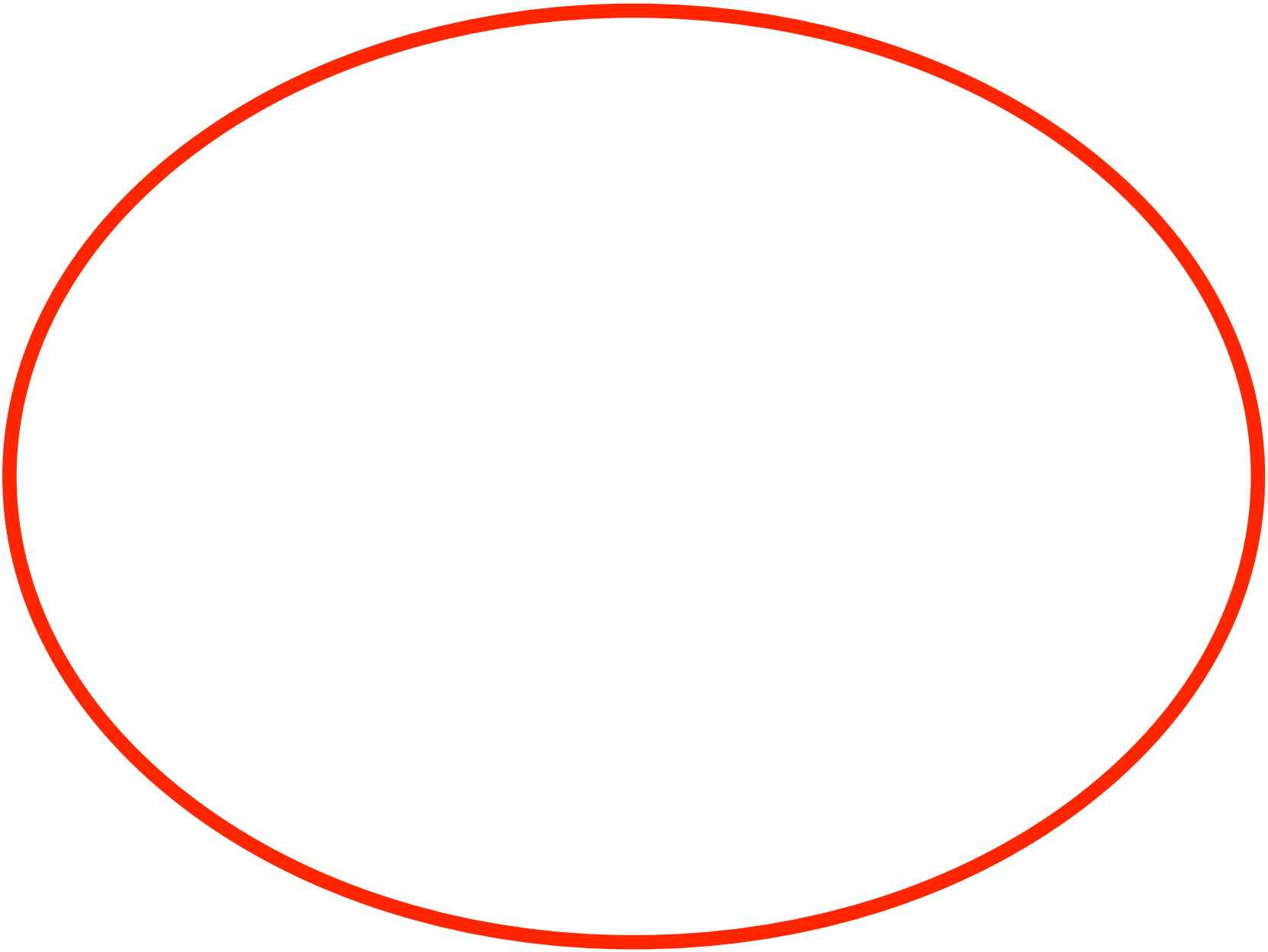
3. *butregning*

A. Sengetid

B. Søvnntid

C. Søvnneffektivitet (SE):

👉 Mål: $SE > 85 \%$





BB. Sonntich



A. Sengetic

C. Søvn effektivitet (SE):



Mail: SEE > 85 %

