

11:43



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

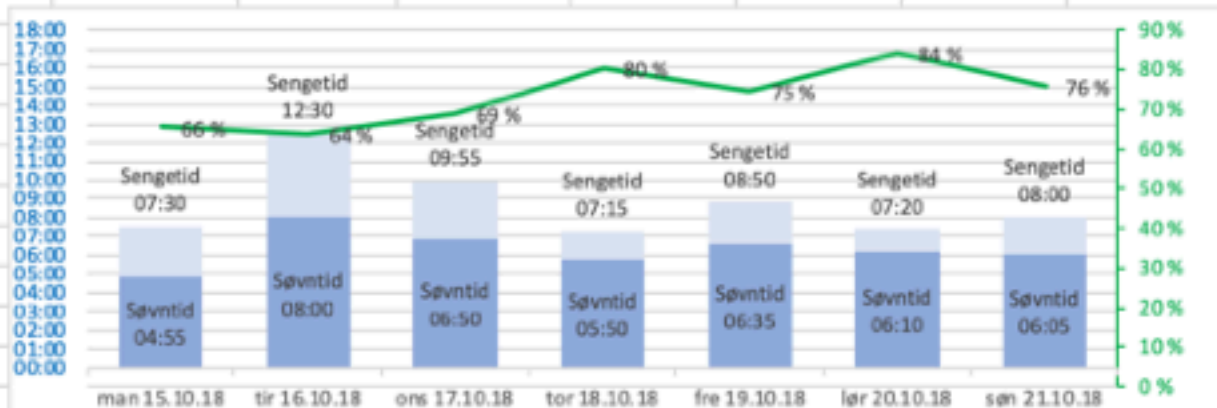
TIME IN BED RECOMMENDATION

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	Søvneffektivitet (SE)	66 %	64 %	69 %	80 %	75 %	84 %	76 %	73 %	49 %



3. Understanding

a.

a.

a.



C.

.

Eksempel (Tir 14.08 – Ons 15.08):
Dato (husk å notere dato hver dag): Tir-Ons
 15.08.12

Fylles ut om morgenen angående natten som har vært:

Søn-Man	Man-Tir	Tir-Ons	Ons-Tor	Tor-Fre	Fre-Lør	Lør-Søn
	05.11-18	06.11/18	07.11/18	08.11-18	09.11-18	10.11-18
	06.11-19	07.11/18	08.11/18	09.11-18	10.11-18	11.11-18

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	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 (før 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=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		-					

Eksempel (Tir 14.08 – Ons 15.08):	Tir-Ons	Søn-Man	Man-Tir	Tir-Ons	Ons-Tor	Tor-Fre	Fre-Lør	Lør-Søn
Dato (<i>husk å notere dato hver dag</i>):	15.08.12							

Fylles ut om morgenen angående natten som har vært:

1. Sovemedisin (navn og styrke) og/eller alkohol (type, mengde)	Imovane 7,5 mg	—	—	—	—	—	—	3 gl. vin
2. sGjj Jeg gikk til sengs kl.	22:30	22:00	22:30	22:00	22:30	22:00	23:00	23:30
3. Jeg slo av lyset kl.	23:00	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	23:30	23:30
4. Etter at lyset var slått av, sovnet jeg innen (ca. antall minutter)	45 min	120	60	90	30	60	90	30
5. Antall oppvåkninger i løpet av natten (før siste oppvåkning)	3	2	2	4	1	2	2	2
6. Varighet av hver oppvåkning (ca. antall minutter)	15, 30, 80 min	30, 60	15, 60	15, 15, 60, 60	60	30, 60	30, 60	30, 60
7. Jeg våknet opp siste gang (før jeg stod opp til ny dag) kl.	06:15	06:00	05:30	06:00	06:30	06:00	06:00	07:00
8. Jeg stod opp kl.	06:40	09:00	08:30	09:00	08:30	09:00	08:30	11:00
9. Siste natts søvn totalt sett var: 1=veldig lett, 2=lett, 3=middels, 4=dyp, 5=veldig dyp.	1	2	1	3	2	2	1	3

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	4	4	3	2	3	3	2
11. Jeg blundet på dagtid fra kl... til kl... (klokkeslett for alle blundene)	16-16:30, 18:15- 18:30	—	—	—	—	—	—	—

Eksempel (Tir 14.08 – Ons 15.08): Dato (husk å notere dato hver dag):	Tir-Ons 15.08.12	Søn-Man	Man-Tir	Tir-Ons	Ons-Tor	Tor-Fre	Fre-Lør	Lør-Søn
Fylles ut om morgenen angående natten som har vært:								
1. Sovemedisin (navn og styrke) og/eller alkohol (type, mengde)	Imovane 7,5 mg	–	–	–	–	–	–	3 gl. vin
2. sGjj Jeg gikk til sengs kl.	22:30	22:00	22:30	22:00	22:30	22:00	23:00	23:30
3. Jeg slo av lyset kl.	23:00	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	23:30	23:30
4. Etter at lyset var slått av, sovnet jeg innen (ca. antall minutter)	45 min	120	60	90	30	60	90	30
5. Antall oppvåkninger i løpet av natten (før siste oppvåkning)	3	2	2	4	1	2	2	2
6. Varighet av hver oppvåkning (ca. antall minutter)	15, 30, 80 min	30, 60	15, 60	15, 15, 60, 60	60	30, 60	30, 60	30, 60
7. Jeg våknet opp siste gang (før jeg stod opp til ny dag) kl.	06:15	06:00	05:30	06:00	06:30	06:00	06:00	07:00
8. Jeg stod opp kl.	06:40	09:00	08:30	09:00	08:30	09:00	08:30	11:00
9. Siste natts søvn totalt sett var: 1=veldig lett, 2=lett, 3=middels, 4=dyp, 5=veldig dyp.	1	2	1	3	2	2	1	3
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	4	4	3	2	3	3	2
11.Jeg blundet på dagtid fra kl... til kl... (klokkeslett for alle blundene)	16-16:30, 18:15-18:30	–	–	–	–	–	–	–

Navn: [redacted]	Søvn dagbok uke: 45							
Eksempel (Tir 14.08 – Ons 15.08): Dato (husk å notere dato hver dag):	Tir-Ons 15.08.12	Søn-Man	Man-Tir	Tir-Ons	Ons-Tor	Tor-Fre	Fre-Lør	Lør-Søn
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	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 (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. Utregning

a. på papir

b. i Excel

c. i 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	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										
17	Sengetid	07:30	12:30	09:55	07:15	08:50	07:20	08:00	Uka:	08:45
18	Søvntid	04:55	08:00	06:50	05:50	06:35	06:10	06:05		06:20
19	Søvn effektivitet (SE)	66 %	64 %	69 %	80 %	75 %	84 %	76 %		73 %
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
32										

18:00

17:00

16:00

15:00

14:00

13:00

12:00

11:00

10:00

09:00

08:00

07:00

06:00

05:00

04:00

03:00

02:00

01:00

00:00

Sengetid 12:30

Sengetid 09:55

Sengetid 07:15

Sengetid 08:50

Sengetid 07:20

Sengetid 08:00

Søvntid 04:55

Søvntid 08:00

Søvntid 06:50

Søvntid 05:50

Søvntid 06:35

Søvntid 06:10

Søvntid 06:05

66 %

64 %

69 %

80 %

75 %

84 %

76 %

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



Behandling