



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

06.11/18

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

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*



## C. Søvn effektivitet (SE):

👉 Mål:  $SE > 85 \%$





Eks.:

A. Senggetid:



BB.Søvnritid:

Lør-Søn

15.08.12

1. Sovemedisin (navn og styrke) og/eller alkohol (type, mengde)	Imovane 7,5 mg	–	–	–	–	–	–	3 gl. vin
2. sGjg 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

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	—	—	—	—	—	—	—

Søndagbok uke: 45

14.08 – Ons 15.08):  
ere dato hver dag):

Tir-Ons  
15.08.12

Søn-Man

Man-Tir

Tir-Ons

Ons-Tor

Tor-Fre

Fre-Lør

Lør-Søn

rgenen angående natten som har vært:

(navn og styrke)  
ol (type, mengde)

Imovane 7,5 mg

engs kl.

22:30

et kl.

23:00

var slått av, sovnet  
antall minutter)

45 min

knninger i løpet av  
te oppvåkning)

3

ver oppvåkning (ca.  
r)

15, 30, 80  
min

p siste gang (før jeg  
y dag) kl.

06:15

l.

06:40

n totalt sett var:  
2=lett, 3=middels,  
lig dyp.

1

den angående dagen som har vært:

av dagen fungert:  
2=bra, 3=verken  
5=veldig dårlig

4

dagtid fra kl... til  
tt for alle blundene)

16-16:30, 18:15-  
18:30

3

3

3

2

3

2

—

14.08 – Ons 15.08): ere dato hver dag):		Tir-Ons 15.08.12	Søn-Man	Man-Tir	Tir-Ons	Ons-Tor	Tor-Fre	Fre-Lør	Lør-Søn
rgenen angående natten som har vært:									
(navn og styrke) ol (type, mengde)	Imovane 7,5 mg		-	-	-	-	-	-	3 gl. vin
il sengers kl.	22:30		22:00	22:30	22:00	22:30	22:00	23:00	23:30
t kl.	23:00		22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	23:30	23:30
ar slått av, sovnet antall minutter)	45 min		120	60	90	30	60	90	30
ninger i løpet av e oppvåkning)	3		2	2	4	1	2	2	2
ver oppvåkning (ca. )	15, 30, 80 min		30, 60	15, 60	15, 15, 60, 60	60	30, 60	30, 60	30, 60
p siste gang (før jeg dag) kl.	06:15		06:00	05:30	06:00	06:30	06:00	06:00	07:00
l.	06:40		09:00	08:30	09:00	08:30	09:00	08:30	11:00
n totalt sett var: 2=lett, 3=middels, lig dyp.	1		2	1	3	2	2	1	3
den angående dagen som har vært:									
av dagen fungert: 2=bra, 3=verken 5=veldig dårlig	4		4	4	3	2	3	3	2
dagtid fra kl... til tt for alle blundene)	16-16:30, 18:15- 18:30		-	-	-	-	-	-	-

### 3. Utregning

Eks.:

#### A. Sengetid:

Søn-Man	Man-Tir	Tir-Ons	Ons-Tor	Tor-Fre	Fre-Lør	Lør-Søn	Totalt	Gj.snitt
11	10	11	10	11	9,5	11,5	74	10,6 t

#### B. Søvntid:

Søn-Man	Man-Tir	Tir-Ons	Ons-Tor	Tor-Fre	Fre-Lør	Lør-Søn	Totalt	Gj.snitt
4	5,25	3,5	6,5	4	3,5	5	31,5	4,5 t

#### C. Søvn effektivitet (SE):

$$\frac{\text{Søvntid} \times 100}{\text{Sengetid}} = \frac{4,5 \text{ t} \times 100}{10,6 \text{ t}} = 42,5 \%$$

👉 Mål: SE > 85 %

- Våkner vanligvis 06:00, villig til å stå opp da
- 06 minus 4,5 t: 01:30.
- Enige om leggetid 01.
- **Sengetid 01 – 06 inntil SE > 85 %**



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  
05.11-16  
06.11-19

Man-Tir  
06.11/16  
07.11/16

Tir-Ons  
07.11/16  
08.11/16

Ons-Tor  
08.11/16  
09.11-19

Tor-Fre  
09.11-19  
10.11-16

Fre-Lør  
10.11-16  
11.11-19

Lør-Søn  
11.11-19

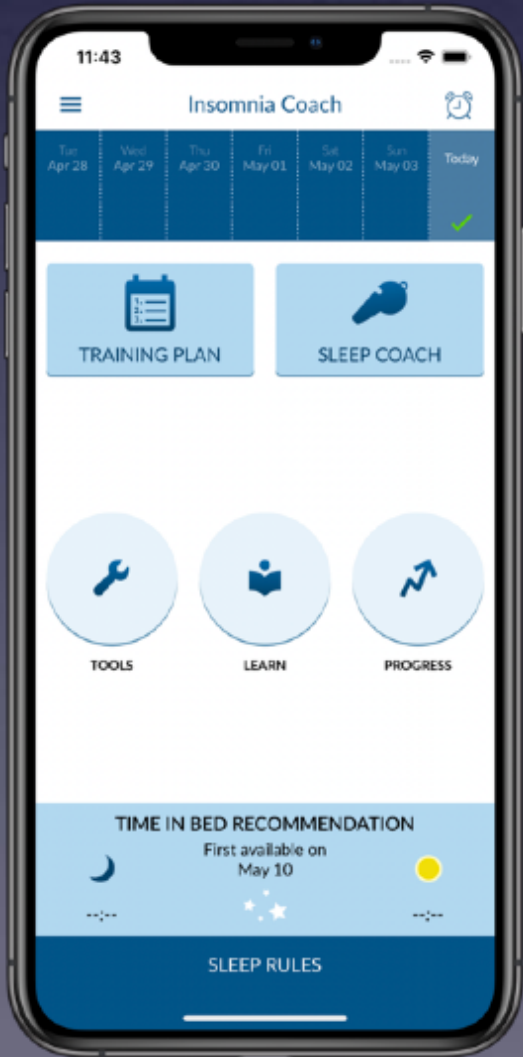
Fyller ut om morgenen angående natten som har vært:

1. Sovemedisin (navn og styrke) og/eller alkohol (type, mengde)	Imovane 7,5 mg						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 (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	00.00	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		-					

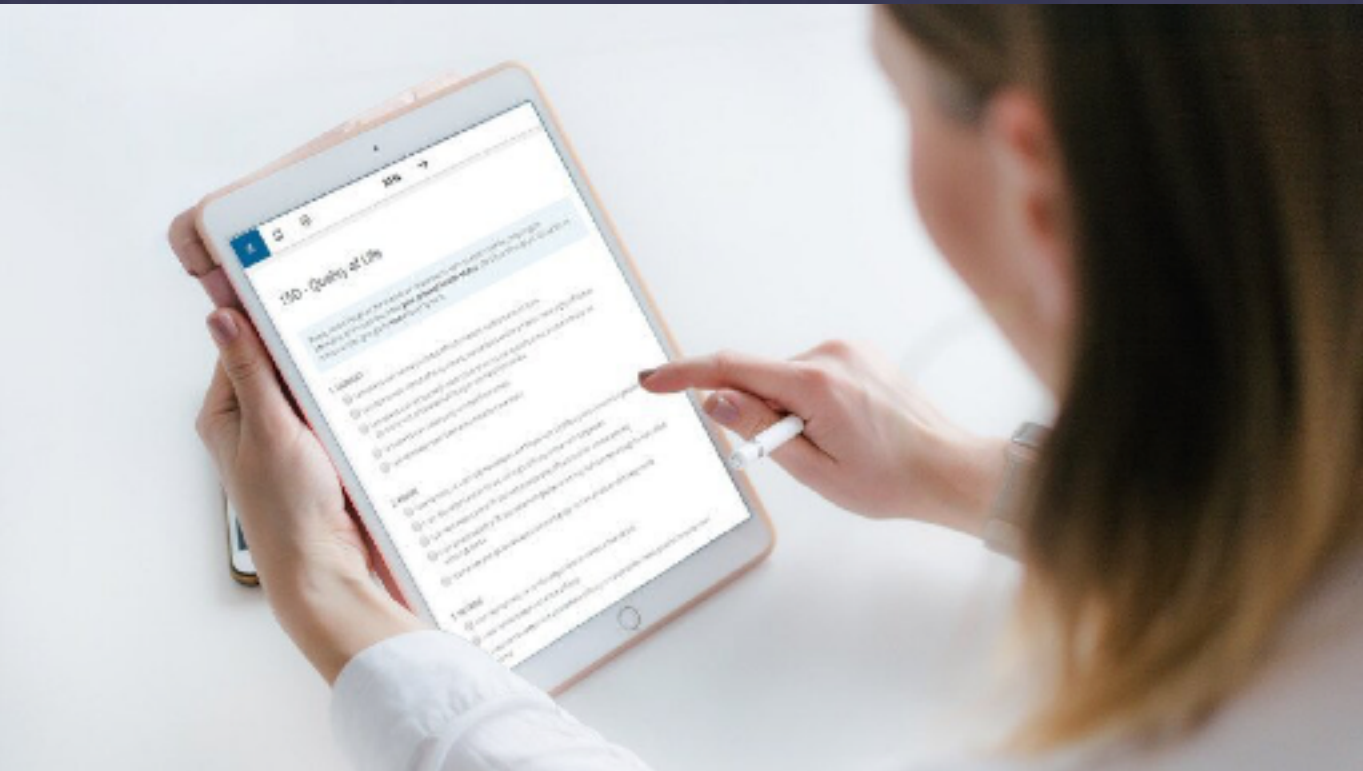
Papir



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	2	3	4	2	3	2	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	Søvn effektivitet (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!)