



SØVNDAGBOG

Registrer din nattesøvn

Alder: _____ Navn: _____

Dato 	Hvornår gik jeg i seng? 	Hvor lang tid tog det at falde i søvn? 	Hvor længe sov jeg? 	Hvornår vågnede jeg? 	Hvad gjorde jeg, inden jeg forsøgte at sove?    	Sæt kryds og kommentér eventuel sygdom, afvigelser og andet, som kan være nyttigt for søvnundersøgelsen. 
sø/ma	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
ma/ti	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
ti/on	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
on/to	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
to/fr	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
fr/lø	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
lø/sø	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur

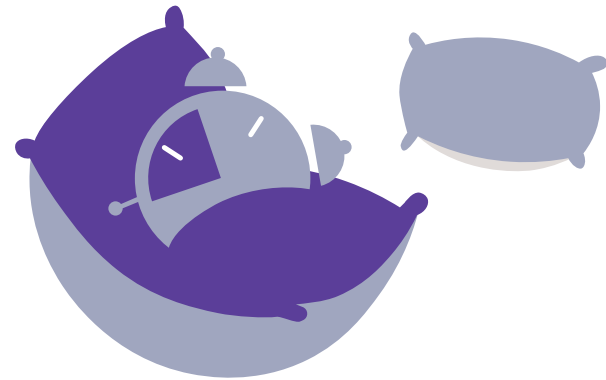
Dato 	Hvornår gik jeg i seng? 	Hvor lang tid tog det at falde i søvn? 	Hvor længe sov jeg? 	Hvornår vågnede jeg? 	Hvad gjorde jeg, inden jeg forsøgte at sove?    	Sæt kryds og kommentér eventuel sygdom, afvigelser og andet, som kan være nyttigt for søvnundersøgelsen. 
sø/ma	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
ma/ti	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
ti/on	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
on/to	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
to/fr	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
fr/lø	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
lø/sø	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur

Dato 	Hvornår gik jeg i seng? 	Hvor lang tid tog det at falde i søvn? 	Hvor længe sov jeg? 	Hvornår vågnede jeg? 	Hvad gjorde jeg, inden jeg forsøgte at sove?    	Sæt kryds og kommentér eventuel sygdom, afvigelser og andet, som kan være nyttigt for søvnundersøgelsen. 
sø/ma	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
ma/ti	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
ti/on	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
on/to	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
to/fr	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
fr/lø	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
lø/sø	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur

Dato 	Hvornår gik jeg i seng? 	Hvor lang tid tog det at falde i søvn? 	Hvor længe sov jeg? 	Hvornår vågnede jeg? 	Hvad gjorde jeg, inden jeg forsøgte at sove?    	Sæt kryds og kommentér eventuel sygdom, afvigelser og andet, som kan være nyttigt for søvnundersøgelsen. 
sø/ma	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
ma/ti	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
ti/on	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
on/to	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
to/fr	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
fr/lø	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur
lø/sø	kl.	tim min	tim min	kl.		☐ Normal søvn ☐ Mareridt ☐ Lur

Gode råd om søvn

- Undgå koffein før sengetid.
- Undgå alkohol før sengetid.
- Undgå lys fra skærme (fx computer, tablets og tv) før sengetid. Man kan dæmpe lysintensiteten på en del skærme.
- Undgå store mængder energi- og fedtrig kost før sengetid.
- Sørg for at være fysisk aktiv i løbet af dagen.
- Sørg for, at soveværelset er veltempereret. Den optimale værelsestemperatur ved søvn er for de fleste 18–21 grader.
- Undgå støj over 30 decibel i soveværelset. Brug eventuelt ørepropper.
- Sørg for, at soveværelset er mørkt. Brug eventuelt en maske over øjnene.



Psykologiske og adfærdsmæssige råd om søvn

- Sørg for at gå i seng og stå op på regelmæssige tidspunkter. Dette fremmer en regelmæssig døgnrytme.
- Hvis du har søvnproblemer, skal du undgå at sove i løbet af dagen, også selvom du er søvnig. Søvnigheden går som regel over efter et stykke tid.
- Gå kun i seng, når du er søvnig, og forlad soveværelset, hvis du ikke kan falde i søvn.
- Mennesker med søvnproblemer undervurderer ofte det antal timer, som de sover. Før søvndagbog, hvor du noterer, hvornår du gik i seng, hvornår du ca. faldt i søvn, hvor mange gange du vågnede om natten, hvornår du vågnede om morgenen, og hvornår du stod op. Mange bliver overraskede over, hvor længe de faktisk sover.

Ref. Anbefalinger for søvnlængde, Gode råd om søvn, Sundhedsstyrelsen (2024)

Mine notater



Ved undersøgelse og behandling af søvnproblemer er det værdifuldt at registrere søvnen dag for dag ved hjælp af dagbogen. Det plejer at være bedst at udfylde søvndagbogen næste dag om morgenen.



Søvndagbogen er udgivet af AGB-Pharma
www.agb-pharma.com

