Sandvika Nevrosenter

Pasient ID:

SØVNDAGBOK

Fyll ut med svart for sovetid. Indiker leggetid med ↓ og når du slukket lyset og forsøkte å sove med ”o”. Stå opp tid indikeres med ↑.

Eksempel:

1: onsdag 4/12-02 Dato før midnatt. **2** : ↓ Leggetid kl. 0030. **3**: o- Slukket lys for å forsøke å sove kl 0045. **4**: svart: Sovetid fra kl 0100 til kl 0700. **5**: ↑ Stå opp tid kl 0705. **6**: ↓ Leggetid kl 1445. **7**: Svart: Sovetid fra kl 1500 til kl 1600. **8**: ↑Stå opp tid kl 1600.

Dato: **Notat:**

Kl: 1800 2400 0600 1200 1800

Sandvika Nevrosenter

Pasientinformasjon søvndagbok

Utfylling av søvndagbok i en uke er en god og enkel måte å kartlegge din søvn. I utredning og behandling av søvnproblemer benyttes slike dagbøker som hjelp til å stille diagnose.

Du skal fylle inn hvilket klokkeslett du legger deg, når du slukker lyset, og når du står opp. Hvis du våkner flere ganger i løpet av natten skriver du dette inn i skjemaet. De timene du sover fargelegger du svart.
Du skal også fylle ut søvndagbok, natten du sover med undersøkelses utstyret, slik at du totalt har registrert søvndagbok 8 netter.

Slik fyller du ut søvndagboken:

Fyll ut med svart for sovetid. Indiker leggetid med ↓ og når du slukket lyset og forsøkte å sove med ”o”. Stå opp tid indikeres med ↑.
Eksempel:

1: onsdag 4/12-02 Dato før midnatt.

2 : ↓ Leggetid kl. 0030.

3: o- Slukket lys for å forsøke å sove kl 0045.

4: svart: Sovetid fra kl 0100 til kl 0700.

5: ↑ Stå opp tid kl 0705.

6: ↓ Leggetid kl 1445.

7: Svart: Sovetid fra kl 1500 til kl 1600.

8: ↑Stå opp tid kl 1600.