

Søvnvaner ¹

Læs hvert sætning grundigt og tegn en cirkel om svar, der passer bedst på dine vaner og oplevelser. For at få bedste udbytte, svar så ærligt og oprigtigt som muligt.

1. Sovevaner	Aldrig eller næsten aldrig	3-4 dage om ugen	5-6 dage om ugen	Hver dag
1.1. Jeg går i seng på et fast tidspunkt (+/- en halv time)	0	1	2	3
1.2. Jeg står op på et fast tidspunkt (+/- en halv time)	0	1	2	3
1.3. Jeg er søvnig, når jeg går i seng	0	1	2	3
1.4. Jeg går i seng, selvom jeg ikke er søvnig, da jeg er bekymret for, om jeg får tilstrækkelig søvn	3	2	1	0
1.5. Jeg sover/tager en lur <i>efter</i> kl. 14.	3	2	1	0
1.6. Jeg sover/tager en lur <i>før</i> kl. 14	2	1	1	1
1.7. Jeg falder i søvn foran TV, eller når jeg læser	3	2	1	0
1.8. Jeg bliver liggende i sengen, når jeg vågner	3	2	1	0

2. Livsstil (kost, motion, stimulanser)	Aldrig eller næsten aldrig	3-4 dage om ugen	5-6 dage om ugen	Hver dag
2.1. Jeg motionerer mindst en time (løbetræning, motionscenter etc.)	0	1	2	3
2.2. Jeg er fysisk aktiv hver dag (cykler, går på arbejde etc.)	0	1	2	3
2.3. Jeg spiser tre faste måltider om dagen	0	1	2	3
2.4. Jeg drikker alkohol	3	2	1	0
2.5. Jeg drikker alkohol inden jeg går i seng for at slappe af	3	2	1	0
2.6. Jeg drikker kaffe, te, eller cola efter kl. 16.	3	2	1	0

3. Soveværelset	Aldrig eller næsten aldrig	3-4 dage om ugen	5-6 dage om ugen	Hver dag
3.1. Mit soveværelse er for varmt	3	2	1	0
3.2. Mit soveværelse er for koldt	3	2	1	0
3.3. Jeg bliver forstyrret af lyde (fra børn, partner, udenfor)	3	2	1	0
3.4. Jeg bliver forstyrret af lys (fra vinduet, gadelygter, andre lyskilder)	3	2	1	0
3.5. Min seng føles ubehagelig (for blød, hård, etc.)	3	2	1	0

¹Skemaerne er taget fra: Bobby Zachariae: SOV GODT – Redskaber til håndtering af søvnproblemer. Visualiserings & Livskvalitet, (2 CD-er + instruktionshæfte) Rosinante, (udkommer august 2011).

4. Aktiviteter i soveværelset		Aldrig eller næsten aldrig	3-4 dage om ugen	5-6 dage om ugen	Hver dag
4.1	Jeg ser TV i sengen om aftenen inden jeg skal sove	3	2	1	0
4.2	Jeg læser bøger i sengen (mere end 15 min) inden jeg skal sove	3	2	1	0
4.3	Jeg ser TV i sengen om morgenen, inden jeg står op	3	2	1	0
4.4	Jeg læser bøger i sengen om morgenen, inden jeg står op	3	2	1	0
4.5	Jeg arbejder i sengen (checker e-mails, læser papirer etc.)	3	2	1	0
4.6	Jeg spiser i sengen	3	2	1	0
4.7	Jeg drikker i sengen	3	2	1	0
4.8	Jeg slukker lyset med det samme, når jeg skal sove	0	1	2	3
4.9	Jeg kigger på uret, når jeg prøver at falde i søvn	3	2	1	0
4.10	Jeg kigger på uret, hvis jeg vågner om natten	3	2	1	0

5. Afspænding		Aldrig eller næsten aldrig	3-4 dage om ugen	5-6 dage om ugen	Hver dag
5.1	Jeg dyrker regelmæssig en eller anden form for afspænding (f.eks. yoga, meditation, afspændingsøvelser)	0	1	2	3
5.2	Jeg foretager jævnlig afslappende aktiviteter i løbet af dagen (går ture, graver have eller lign.)	0	1	2	3
5.3	Jeg foretager afslappende og behagelige aktiviteter om aftenen inden jeg skal sove (f.eks. læser romaner, lytter til musik eller andet)	0	1	2	3

6. Tanker		Aldrig eller næsten aldrig	3-4 dage om ugen	5-6 dage om ugen	Hver dag
6.1	Jeg ligger som regel og tænker på arbejdsopgaver og ting, jeg skal huske, når jeg har slukket lyset for at sove	3	2	1	0
6.2	Jeg tænker på rare og positive ting, når jeg har slukket lyset for at sove	0	1	2	3
6.3	Jeg tænker over mine problemer og bekymringer, når jeg har slukket lyset for at sove	3	2	1	0
6.4	Jeg tænker på og er bekymret for, om jeg kan falde i søvn	3	2	1	0
6.5	Jeg ligger og anstrenger mig for at falde i søvn	3	2	1	0

Sammentælling:

Områder	Min score i alt:	Procent-score:	0 - 100
1. Sovevaner		$(\text{min score}/24) \times 100 =$	
2. Livsstil		$(\text{min score}/18) \times 100 =$	
3. Soveværelset		$(\text{min score}/15) \times 100 =$	
4. Aktiviteter i soveværelset		$(\text{min score}/30) \times 100 =$	
5. Afspænding		$(\text{min score}/9) \times 100 =$	
6. Tanker		$(\text{min score}/15) \times 100 =$	
<i>Søvnhygiejne i alt</i>		$(\text{min score}/111) \times 100 =$	

Tæl dine scores sammen for hvert af de 6 områder. Beregn derefter din procent-score for hvert område ved at bruge formlen under "procent-score". Som "tommelfingerregel" kan din score fortolkes således: En score på 75-100 tyder generelt på gode sovevaner. Scores mellem 50 og 75 antyder, at der helt sikkert er plads til forbedringer. Scores under 50 kunne tyde på, at du bør foretage ændringer i dine vaner, hvis du skal forbedre din søvn og søvnkvalitet.

Kig på dine scores indenfor de enkelte områder. Er der områder, hvor du har særligt lave scores? Læg mærke til, om der er områder, hvor du har tegnet en cirkel om 0 eller 1 og tænk over, hvordan du bedst kan ændre den pågældende vane eller de pågældende forhold.

Noter i skemaet nedenfor de spørgsmål, hvor du har scoret 0 eller 1. Overvej derefter, hvad du kan gøre for at bringe din score op på 2 eller 3.

Nr.	Spørgsmål, hvor jeg scorer 0 eller 1	Hvad vil jeg gøre for at bringe min score op på 2 eller 3?

Prioriter derefter spørgsmålene efter hvor let du mener det vil være at foretage den pågældende ændring af dine vaner ved at give dem et nummer (1 for den letteste vane at ændre, osv.) Gennemfør ændringerne i den kommende uge.

Når dine nye vaner er gennemført, udfyld så søvndagbogen i den efterfølgende uge og udfyld derefter skemaet med søvnvaner igen. Læg mærke til, om der er sket forbedringer i

søvn effektivitet og søvnvaner. Fortsæt på samme måde, som angivet ovenfor, indtil du har opnået den score du ønsker.