

# SØVNSJEKKEN

## SLIK VIRKER DEN

Søvn sjekken hjelper deg og pleiepersonellet med å vurdere søvnkvaliteten din. Her kan du skrive ned det som har påvirket søvnkvaliteten din hver dag. På morgenen fyller du i det som best beskriver hvordan du sov på natten. Diskuter eventuelle søvnforstyrrelser som du har opplevd, med helsepersonellet.

### SVÆRT GOD

Nok søvn, uten forstyrrelser/mareritt, du føler deg generelt uthvilt og opplagt.

### GANSKE GOD

Nok søvn, mindre forstyrrelser/mareritt, du føler deg ganske uthvilt og opplagt.

### GANSKE DÅRLIG

For lite søvn, en del forstyrrelser/mareritt, du føler deg generelt trett og har noe konsentrasjonsproblemer.

### SVÆRT DÅRLIG

Avbrutt søvn, dårlig søvnkvalitet med mange forstyrrelser, du føler deg veldig trett og har konsentrasjonsproblemer.

UKE 1

1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

---

---

---

---

---

---

---

UKE 2

8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

---

---

---

---

---

---

---

# DE BESTE TIPSENE FOR BEDRE SØVN

- Gå i seng til samme tid hver dag
- Stå opp til samme tid hver dag
- Tilbring tilstrekkelig lang tid i sengen hver natt
- Sørg for at soverommet er mørkt, stille, behagelig og passe varmt/svalt
- Sørg for at du får mosjon og frisk luft i løpet av dagen
- Unngå koffeinholdige drikker etter klokken 17
- Unngå alkohol, nikotin og trening rett før du skal legge deg
- Ikke gå i seng sulten eller for mett
- Unngå å sove i løpet av dagen, og ikke sov lenger i helgene
- Ikke bruk soverommet til annet enn søvn og sex

UKE 3

1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

---

---

---

---

---

---

UKE 4

8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

---

---

---

---

---

---