

Gode Søvnvaner Kan hjelpe

Gode søvnvaner kan hjelpe deg å sove lenger og bedre, slik at du kan våkne mer uthvilt. Bruk dette arbeidsarket til å hjelpe både deg og din behandler til å:

- Gjenkjenne dine største problemområder
- Identifisere gode søvnvaner som kan hjelpe deg å forbedre søvnkvaliteten

Trinn for bedre søvnkvalitet

Trinn 1:	Hold oversikt over søvnmønsteret ditt	Trinn 2:	Adresser dine største søvnproblemer
	<p>Før en logg over ditt søvnmønster i minst 3 netter, inkludert en natt i en helg. Det kan være vanskelig å vite eksakt hvor lang tid det tok før du sovnet eller hvor lenge du er våken en natt, så prøv å gjett etter beste evne.</p> <p>Din søvnlog bør inneholde:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lur i løpet av dagen: Skriv ned tiden du tar deg en lur og når den slutter ▪ Sengetid: Skriv ned tidspunktet du legger deg i sengen og slukker lyset ▪ Hvor lang tid det tok før du sovnet: Estimer hvor lang tid det tok før du sovnet, etter lyset var av ▪ Hvor mange ganger du våknet: Skriv ned tallet på antall ganger du husker å ha våknet i løpet av natten. Bruk notatfeltet hvis det var en uvanlig grunn for at du våknet, noen som ligger ved siden av deg, tlf eller bråk, eller et dyr. ▪ Hvor lenge du var våken: Estimer hvor lenge du var våken hver gang du våknet om natten ▪ Når du våkner om morgenen: Skriv ned klokkeslett når du våkner om morgenen, selv om du ikke står opp med en gang • Når du er ute av sengen om morgenen: Skriv ned klokkeslettet for når du fysisk går ut av sengen 		<p>Når du registrerer dine søvnproblemer, tenk over hvilke problemer du har.</p> <p>Personer med fibromyalgi kan ha problemer med å:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sovne ▪ Sove uten hyppig oppvåkning ▪ Komme seg ut av sengen om morgenen pga morgenstivhet <p>Tabellene på side 3 tilbyr tips for å håndtere hvert problem</p>
		Trinn 3:	Velg et tips om søvnadferd som retter seg mot dine viktigste søvnproblemer
			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Prøv å følg tipset i minst 3 dager ▪ Bruk side 6 arbeidsark, for å få oversikt over søvnvaner når du prøver ut nye tips. Det kan hjelpe deg til å se hvor godt tipset virker for deg.

Trinn 1: Hold oversikt over dine nåværende søvnvaner

Før opp minst 3 netter hvor en av nettene er i en helg

Mine søvnvaner	Eksempel	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Dagtid lur	14:00-14:45							
Nattesøvn Leggetid	22:30							
Tid før jeg sovnet	45 min							
Antall oppvåkninger	3							
Tiden jeg var våken hver gang	20 min 10 min 30 min							
Oppvåkning på morgenen	06:30							
Ut-av-sengen-tid	06:45							
Kommentar: Hvordan følte jeg meg når jeg våknet?	Veldig 'groggy', ville ikke stå opp							

Se over dine notater på søvnvaner, og identifiser dine søvnproblemer.

Mine hovedproblem er: _____ Se side: _____

- Problemer med å sovne Side 3
- Problemer med å være i søvn Side 4
- Problemer med å våkne eller stå opp Side 5

Trinn 2: Hold oversikt over dine nårværende søvnvaner- Jeg har problemer med å våkne eller komme meg ut av sengen

Se nedover kolonnen for tips og oppførsel som du kan bruke for å håndtere ditt søvnproblem. Kryss av i kategorien av tips du ønsker å prøve ut. Bruk Notat seksjonen for å hjelpe deg med planleggingen. Hvis du har problemer med å våkne om morgenen og komme deg ut av sengen, så er det viktig å forsøke å få en god natts søvn.

Bruk tipsene under problemer med å ovne og være i søvn , side 3 og 4.

Kategorier	Tips for å sovne
<input type="checkbox"/> Tid	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gå til sengs til samme tid hver kveld ▪ Stå opp ved samme tidspunkt hver morgen ▪ Bruk en alarmklokke
<input type="checkbox"/> Soverom	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Åpne gardinene med en gang du våkner for å slippe inn daglys i rommet
<input type="checkbox"/> Beroligende	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Minn deg selv på at du forsøker å få til en ny søvnrutine. Vær tro mot planen og tidskjemaet, slik at kroppen blir vant med når den skal stå opp.

Notater:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Se neste side for Trinn 3

Trinn 3: **Hold oversikt over dine nårværende søvnvaner**
 Prøv å følg tipsene du har valgt i minst 3 netter
 Referer tilbake til Trinn 1 oversikten (s1) for å se hvor godt tipsene virker for deg.

Kategorier/tips jeg har prøvd:

Mine søvnvaner	Eksempel	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Dagtid lur	14:00-14:30 17:00-17:30							
Nattesøvn Leggetid	22:30							
Tid før jeg sovnet	35 min							
Antall oppvåkninger	2							
Tiden jeg var våken hver gang	10 min 30 min							
Oppvåkning på morgenen	06:30							
Ut-av-sengen-tid	06:45							
Natt: Hvordan følte jeg meg når jeg våknet? Fikk jeg en god natts søvn? Hva kan jeg gjøre neste gang?	Fortsatt litt trøtt når jeg våkner							