



SØVNDAGBOG

FÅ HJÆLP TIL AT SOVE BEDRE

VEJLE
KOMMUNE

Tjek din søvn – og få det bedre

Mange oplever, at deres følelse af, hvor godt eller hvor meget de sover, ikke helt stemmer med virkeligheden. En søvndagbog kan give dig et klart billede af dine søvnvaner og vise dig, hvor du kan begynde at ændre noget.

Skriv dagbog i mindst en uge – gerne to. Så får du et konkret overblik over, hvor meget du faktisk sover, og hvilke vaner der måske forstyrrer din nattesøvn.

Se hvad din søvn fortæller dig

Når du skriver i søvndagbogen, får du nogle oplysninger, du kan bruge til at forstå din søvn bedre. Måske opdager du et mønster – for eksempel: "Når jeg tager en lur midt på dagen, har jeg svært ved at falde i søvn om aftenen." Så kan du prøve at lade være med at sove til middag og se, om det hjælper.

De oplysninger, du samler i dagbogen, kan vise små ting, der kan ændre og forbedre din søvn. Det vigtigste er, at dine forventninger til, hvor meget og hvordan du sover, passer med det, du faktisk har brug for.

Det er en god idé at udfylde dagbogen i mindst to uger. Du kan også vælge at se på dagbogen sammen med din partner – måske opdager I noget, I ikke selv havde lagt mærke til før.

Sådan bruger du søvndagbogen

Søvndagbogen er delt i to dele. Den første del udfylder du, inden du går i seng. Her skriver du lidt om, hvad der er sket i løbet af dagen – det kan nemlig have betydning for, hvordan du sover.

Den anden del udfylder du, når du vågner. Her skriver du, hvordan du har sovet, og hvordan du har det om morgenen.

Du behøver ikke være helt præcis – det er helt okay bare at skrive et cirka-tal eller et gæt. Det vigtigste er, at dagbogen ikke stresser dig eller forstyrrer din søvn.

Hvis der er noget andet, du synes er vigtigt at skrive ned, er du meget velkommen til at tilføje dine egne punkter.

Hvis du har brug for yderligere råd og vejledning, så kontakt en søvnvejleder:

Louise Schultz Frandsen, tlf. 21 17 38 51, mail losfr@vejle.dk

Mie Lærke Rasmussen, tlf. 23 27 62 58, mail milra@vejle.dk

Rikke Bleeg Christiansen, tlf. 92 43 29 72, mail rikbc@vejle.dk



Der findes 8.7 millioner arter på vores planet, men kun én, som frivilligt vil gå på kompromis med sin søvn: Home sapiens.

Det slipper vi ikke ret godt fra. Som en af søvnforskningens pionerer. Allan Rechtschaffen har sagt:

”Hvis søvn ikke tjener et absolut vitalt formål, vil den være den største fejltagelse, naturen nogensinde har begået.”

Kilde: Chris Macdonald

Søvnlogbog uge 1 – udfyldes inden du sover

	Mandag	Tirsdag	Onsdag
1. Har du været ude i dags-lys? Skriv antal minutter			
2. Motion? Fx, gået tur, løbet, e.l.			
3. Har du deltaget i sociale aktiviteter? Skriv hvad – fx banko, kaffe med veninde e.l.			
4. Spiste du regelmæssigt og til sædvanlig tid? Skriv ja/nej			
5. Har du gjort noget aktivt for at mindske din stress? Skriv hvad – fx mindfulness, lydbog e.l.			
6. Koffein (kaffe, the, cola, energidrikke m.m.) ? Skriv antal kopper			
7. Alkohol Skriv antal glas			
8. Har du taget en lur? Skriv antal minutter			
9. Hvordan har du haft det i dag? Skriv fx veloplagt, træt, stresset eller andet.			

Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

Søvnlogbog uge 1 – udfyldes næste morgen

	Mandag	Tirsdag	Onsdag
1. Hvad foretog du dig, inden du gik i seng?			
2. I går tog jeg x antal mg søvnmedicin, kl.? Skriv mg og klokkeslet			
3. I går aftes gik jeg i seng kl.? Og slukkede lyset kl.? Skriv klokkeslet			
4. Efter jeg slukkede lyset sov jeg efter x antal minutter.			
5. Jeg vågnede x antal gange i løbet af natten.			
6. Ved hver opvågning var jeg vågen x antal minutter.			
7. I morges vågnede jeg kl.?			
8. Jeg stod op kl.?			
9. Da jeg stod op i morges følte jeg mig: 1 = Udmattet 5 = Frisk og veloplagt			
10. Ca. total søvnlængde. Skriv antal timer og minutter.			
11. Brugte du afspændingsteknikker for at falde i søvn? Skriv ja eller nej			

Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

DE 10 SØVNRÅD

Gode råd, hvis du har svært ved at sove

1. Faste sengetider

Gå i seng og stå op på samme tidspunkt hver dag, også i weekenden (+/- 1 time) – også selvom du først er faldet sent i søvn. En regelmæssig døgnrytme kan hjælpe dig til en bedre søvn.

Du må gerne tage en middagslur, men den skal ligge på samme tid hver dag og inden kl. 17. Luren kan være en powernap på 10-30 min. eller 1,5 time, så du får en hel søvncyklus.

Forlad soveværelset, hvis du ikke kan falde i søvn, fx efter 30 min. Foretag dig noget stilfærdigt (fx læs i en bog, hør en lydbog eller lyt til stille musik). Gå i seng igen, når du bliver søvnig.

2. Lys/mørke

Dagslyset har betydning for din døgnrytme. Det anbefales, at du får to timers dagslys helst først eller midt på dagen. Ligeledes er det en god ide at dæmpe lyset om aftenen og sove i et mørkt rum, da dette er med til at regulere din døgnrytme.

3. Skærme

Sluk skærme 1 time før sengetid. Skærme inden sengetid kan påvirke din søvn negativt af flere grunde:

- Blåt lys: Skærme udsender blåt lys, som kan påvirke din døgnrytme. Det blå lys forstyrrer produktionen af melatonin, som er det hormon, der regulerer din søvn.
- Mental stimulation: Hjernen holdes aktiv og forhindres i at slappe af, hvilket kan gøre det sværere at falde i søvn.
- Udsættelse af sengetid: Du kan blive fristet til at blive længere oppe og dermed få mindre søvn.

4. Undgå at tage bekymringerne med i seng

Bekymringerne kan i sig selv være med til at holde dig vågen. Ideer til hvad du kan gøre:

- Du kan evt. skrive dine bekymringer ned inden sengetid og derved forsøge at lægge dem til side.

- Dybe vejrtrækninger: Dybe vejrtrækninger kan berolige dit nervesystem. Prøv f.eks. 4-7-8-metoden: Træk vejret ind i 4 sekunder, hold vejret i 7 sekunder og pust ud i 8 sekunder.
- Progressiv afspænding. Spænd op og spænd af i én muskelgruppe af gangen. Gennemgå hele kroppen på denne måde. Det kan få din krop til at slappe af og tankerne flyttes fra hovedet ned i kroppen.

5. Begræns tiden i sengen

Undgå at arbejde, se tv, besvare e-mails, SMS osv. i soveværelset. Din hjerne skal forbinde sengen med søvn. Sengen er som udgangspunkt kun til søvn og sex.

6. Undgå koffeinholdige drikke, alkohol og nikotin, da det forstyrrer søvnen

Opkvikkende drikke som kaffe, energidrikke eller cola kan gøre det sværere at falde i søvn og give kortere søvn. Alkohol og nikotin kan måske gøre det lettere at falde i søvn, men giver en urolig og afbrudt søvn.

7. Læg an til søvn 1 time før sengetid

Rutiner og ritualer hjælper hjernen og kroppen med at forberede sig på sengetid. Det kan være at tage et varmt bad, rydde op, smøre madpakke, lægge tøj frem til næste dag.

8. Gå ikke sulten eller overmæt i seng

Undgå store mængder energi og fedtrig mad før sengetid. Det kan afkorte søvnens længde. Du skal dog heller ikke gå sulten i seng. Hvis du er sulten, kan du med fordel spise et let måltid fx en banan.

9. Et godt sovemiljø

Sov mørkt og køligt – gerne med mørklægningsgardiner. Luft ud. Den anbefalede temperatur er 16-18 grader. Indret soveværelset, så det er et rart og roligt sted at sove og med en god seng.

Undgå forstyrrelser i soveværelset. Læg fx mobiltelefonen udenfor soveværelset, eller slå lydløs til.

10. Motioner mindst 30 min. dagligt, men ikke to timer før sengetid

Dyrk regelmæssig motion, og vær fysisk aktiv hver dag. Det fremmer en naturlig træthed. Man skal dog ikke træne for tæt på sengetid, da det kan gøre det sværere at finde ind i søvnen.

Gå ikke i panik, hvis du kæmper med dårlig søvn. Det er naturligt at vi af og til sover dårligt og din krop er stærk. Der er hjælp at hente, hvis du kæmper med dårlig nattesøvn over en længere periode.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet anbefalinger for søvnlængde til alle aldersgrupper.

I tabellen herunder er vist et uddrag af anbefalingerne.

Voksne 18-25 år	Anbefales at sove 7-9 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvågningstidspunkter. Søvnlængde på både 6 timer og 10-11 timer kan være passende for nogle voksne på 18-25 år.
Voksne 26-64 år	Anbefales at sove 7-9 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvågningstidspunkter. Søvnlængde på både 6 timer og 10 timer kan være passende for nogle voksne på 26-64 år.
Voksne 65 år og derover	Anbefales at sove 7-8 timer på et døgn med regelmæssige sove og opvågningstidspunkter. Søvnlængde på både 5-6 timer og 9 timer kan være passende for nogle voksne på 65 år og derover.

Find link til Sundhedsstyrelsens anbefalinger på www.vejle.dk/søvn



Søvn er din superkraft!

Kilde: Matthew Walker

Min plan for min søvn

Dato	Gå i seng kl.						
	Stå op kl.						
	Egne noter						

SUNDHEDSAFDELINGEN

Sundhedshus Vejle
Vestre Engvej 51A · 7100 Vejle

www.vejle.dk/søvn