

SØVNOVERBLIK

TRIVSELSPILOTEN



Skemaet udfyldes hver morgen for den foregående dag. Start med at tegne en line fra det tidspunkt du gik i seng, til du stod op

DATO/KL.		20	21	22	23	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Antal gange du var vågen i løbet af natten
	MANDAG																									
	TIRSDAG																									
	ONSDAG																									
	TORS DAG																									
	FREDAG																									
	LØRDAG																									
	SØNDAG																									

Marker nedenstående på skemaet. Vend herefter siden og svar på spørgsmålene

AKTIVITET	SYMBOL
Tidspunkt du faldt i søvn (ca)	X
Urolig søvn	/////
Middagslur	M (varighed markeres)
Kaffe indtaget efter kl. 12	K (et "K" for hver kop kaffe)
Te indtaget efter kl. 12	T (et "T" for hver kop te)
Alkohol	A (et "A" for hver genstand)
Motion	MO

SØVNOVERBLIK

TRIVSELSPILOTEN



Hvad foretog du dig den sidste time inden du skulle i seng?

MANDAG	
TIRSDAG	
ONSDAG	
TORS DAG	
FREDAG	
LØRDAG	
SØNDAG	

Har du været udenfor i dag – hvis ja angiv hvor længe

MANDAG	
TIRSDAG	
ONSDAG	
TORS DAG	
FREDAG	
LØRDAG	
SØNDAG	

På en skala fra 1 – 10 hvor 1 er træt og uoplagt og 10 er frisk og veloplagt, hvordan har du så følt dig i går overordnet set?

MANDAG	
TIRSDAG	
ONSDAG	
TORS DAG	
FREDAG	
LØRDAG	
SØNDAG	

Har du følt dig stresset eller presset i går?

MANDAG	
TIRSDAG	
ONSDAG	
TORS DAG	
FREDAG	
LØRDAG	
SØNDAG	

Hvordan vil du vurdere din nattesøvn generelt set?

1= meget dårlig og 10 = perfekt

MANDAG	
TIRSDAG	
ONSDAG	
TORS DAG	
FREDAG	
LØRDAG	
SØNDAG	

SØVNOVERBLIK

TRIVSELSPILOTEN



Når du har udfyldt dit søvnoverblik en hel uge, skal du sætte dig med de udfyldte ark og danne dig et overblik.

Brug nedenstående spørgsmål og lav herefter din personlige handleplan til bedre søvn.

På CD'en "Kys dig selv godnat" kan du få viden om søvn samt en lang gode råd og redskaber til at få din nattesøvn på rette sport igen.

God fornøjelse!

Når du kigger på dit søvnoverblik for ugen,
hvad overrasker dig så mest?

Hvad er ud fra dit søvnoverblik
den vigtigste årsag til dit søvnproblem?

Hvad er det vigtigste, du skal gøre
for at få en bedre nattesøvn?

Hvad er det første lille skridt, du kan tage

Hvornår tager du det første skridt?
