

Test dig selv - er du en søvn-ninja?

De 12 veje til den gode søvn er eksperterens anbefalinger, hvis du vil sove godt og nok. Men hvor mange af disse anbefalinger følger du selv og hvor godt følger du dem fra 1 - 5, hvor 1 er aldrig og 5 er altid.

Udfyld nedenstående tabel ud fra hvor ofte, du følger det anbefalede råd til den gode søvn. Lav en ring om hvert tal og udregn summen nederst i skemaet.

1-aldrig	2-sjældent	3-nogle gange	4-ofte	5-altid
#1. Drikker koffein tidligst 90 minutter efter jeg er vågnet og ikke efter kl. 14				
1	2	3	4	5
#2. Drikker nok væske om dagen (2 ltr +/-). Men ikke 3 timer før sengetid				
1	2	3	4	5
#3. Drikker ikke alkohol og spiser ikke et tungt måltid mad 3 timer før sengetid				
1	2	3	4	5
#4. Tømmer hovedet for tanker (dagbog/journal) + 3 ting jeg er taknemmelig for den dag				
1	2	3	4	5
#5. Holder faste sengetider i hverdagen og for det meste i weekender				
1	2	3	4	5
#6. Gearer ned min. 1 time før sengetid				
1	2	3	4	5
#7. Går udenfor eller bruger lysterapilampe i minimum 15 minutter hver morgen				
1	2	3	4	5
#8. Skærmer for blå lys i min. 1 time før sengetid				
1	2	3	4	5
#9. Holder dig fysisk aktiv, men begrænser hård træning 3 timer før sengetid				
1	2	3	4	5

#10. Holder soveværelset køligt, dog uden du fryser. Subjektivt i snit mellem 16-22 grader

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

#11. Bruger soveværelset til søvn og sex. Ikke til TV og telefon

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

#12. Skærmer for støj og lys i soveværelset

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

HVAD ER SUMMEN AF DE TAL DU HAR SAT RING RUNDT OM:

L(av) 12-23: DER ER GOD PLADS TIL FORBEDRING. SE PÅ DINE SVAR IGEN. ER DER 3 RÅD AF DE 12 GODE RÅD, SOM DU ALLEREDE FØLGER, SOM DU KAN FORBEDRE? ELLER KAN DU TILFØJE BARE ÉT RÅD MERE?

M(ellem) 24-47: DU ER GODT PÅ VEJ - DU FØLGER MANGE RÅD. SE PÅ DINE SVAR IGEN. KAN DU LØFTE NOGLE AF DINE SVAGESTE OMRÅDER LIDT OP?

T(op) 48-60: DU ER EN SØVN-NINJA. DU VÆRNER OM DINE SØNVANER. KAN DU VÆLGE ÉT OMRÅDE MERE, SOM UDEN DEN STORE INDSATS KAN LØFTE DIG LIDT YDERLIGERE?

På de næste sider, finder du din egen søvnjournal med registreringer. Brug journalen over 2 uger og registrér din søvnkvalitet sammenholdt med din livsstil og de 12 gode veje til den søde søvn. Når du laver dine registreringer i journalen, så anvend forkortelserne **L**, **M** og **T** (Lav, Mellem, Top), som anvendt ovenfor i summen af dine tal.

Søvnjournal med registreringer

I søvnjournalen laver du afkrydsning ud for hver ugedags oplevelse af søvnen. Følg din søvn i 2 uger og se om du kan finde et mønster i din søvnkvalitet fra dag til dag i forhold til din livsførelse, søvnhygge og de 12 gode råd til den gode søvn.

Søvnjournalen udfyldes hver morgen med de nøjagtige tider, du går i seng og står op. Se ikke på uret om natten. Når du om morgenen skal angive, hvornår i løbet af natten, du vågnede og hvor længe du var vågen, skal det være din opfattelse af tidspunkt og varighed, som du skal notere.

X Tidspunkt du gik i seng
Y Tidspunkt du stod op
Z Tidspunkt, du tror du faldt i søvn
0 Tidspunkt, du tror/ved du vågnede
---- God rolig søvn
^^ Urolig eller overfladisk søvn / døs
M Middagssøvn / Povernap / Meditation

Efter 2 uger, se om du finder et mønster. Er der nogle af de 12 gode veje, der virker bedre for dig end andre? Er der nye gode søvnvaner, du anvender, som virker godt for dig. Gavner det din nattesøvn at tage middagssøvn / povernap / meditation i løbet af dagen?

Når du vågner, skal du føle dig udhvilet - kort og godt! Hvis du er groggy og vækkeuret har ringet længe før du vågner og du er lidt ved siden af dig selv - ja så er du ikke udhvilet. Vågner du lang tid før vækkeuret ringer og du har en følelse af indre uro og ikke kan falde i søvn igen, så er du sandsynligvis heller ikke veludhvilet.

Find DINE veje til den søde søvn og vær disciplineret. Så vil du over tid blive i stand til at sove dig til succes.

UGE 1

TIDER

Dag	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	Udhvilet J/N	
man																										
tir																										
ons																										
tor																										
fre																										
lør																										
søn																										

Forhold, der har påvirket søvnen. Beskriv og anvend dit Søvn-ninja niveau fra dine svar i selvtesten og i hvor høj grad, du følger de 12 gode råd til at fremme den gode søvn:

Lav, Mellem, Top

man _____

tir _____

ons _____

tor _____

fre _____

lør _____

søn _____

Dine noter:

UGE 2

TIDER

Dag	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	Udhvilet J/N	
man																										
tir																										
ons																										
tor																										
fre																										
lør																										
søn																										

Forhold, der har påvirket søvnen. Beskriv og anvend dit Søvn-ninja niveau fra dine svar i selvtesten og i hvor høj grad, du følger de 12 gode råd til at fremme den gode søvn:

Lav, Mellem, Top

man _____

tir _____

ons _____

tor _____

fre _____

lør _____

søn _____

Dine noter:
