**Søvnregistrering**

Navn og cpr. nummer:

|  | Gøre klar inkl. sengeritual | Slukkede skærme | Gik i seng | Hvor lang tid om at falde i søvn | Opvågninger, varighed | Træt i løbet af dagen | Lur om dagen, varighed | Tid sovet i alt |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Mandag |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tirsdag |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Onsdag |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fredag |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lørdag |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Søndag |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Mandag |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Tirsdag |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Onsdag |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Torsdag |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fredag |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lørdag |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Søndag |  |  |  |  |  |  |  |  |

**God søvnhygiejne[[1]](#footnote-1)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Døgnrytme -** Der bør ikke være > 1 times forskel i sengetid og stå op-tid mellem skoledage og weekender/feriedage |  |
| **Fast sengetids-rutine -** rolige aktiviteter om aftenen anbefales |  |
| **Gode forhold i soveværelset -** mørkt, passende temperatur og minimalt niveau af støj |  |
| **Brug af skærme på et minimum -** hold skærme ude af soveværelset, og undgå lektier og sociale medier på skærme senest 1 time inden sengetid |  |
| **Få frisk luft og motion hver dag** |  |
| **Undgå indtag af koffein efter kl 15.00 -** koffein findes i mange typer sodavand, energidrikke, kaffe, iste, kakao og isterninger |  |
| **Gå ikke sulten i seng** |  |
| **Sov kun om aftenen/natten** - undgå at sove i løbet af dagen. En lur skal være tilpasset barnets alder og udviklingstrin. |  |
| **Undgå at kigge på uret** - det stresser mere end det hjælper |  |

1. Ugeskrift for Læger, Johanne Modvig, Anne Sørensen & Nanette Mol Debes, “Søvnforstyrrelser hos børn og unge med neurologiske og psykiatriske lidelser”, 26. juni. 2023 [↑](#footnote-ref-1)