

Søvnregistrering

Navn og cpr. nummer:

	Slukkede skærme	Gik i seng	Hvor lang tid om at falde i søvn	Opvågninger, varighed	Lur om dagen, varighed	Timer sovet i alt
Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lørdag						
Søndag						
Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lørdag						
Søndag						

**SALUS**BØRNE & UNGDOMS
PSYKIATRI

God søvnhygiejne¹

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