

## SØVNDAGBØGER

En søvndagbog giver både indsigt i og et konkret grundlag for at ændre søvnvaner og kan derfor være et effektivt redskab, hvis klienten oplever søvnproblemer.

En søvndagbog:

- Giver et mere realistisk og nuanceret billede af søvnmønsteret, herunder at den faktiske søvnmængde ofte adskiller sig fra den subjektive oplevelse.
- Understøtter identificering af sammenhænge mellem daglige belastninger og vaner (fx stress, koffein-, alkohol- og skærmforbrug samt fysisk aktivitet) og nætter med henholdsvis god og dårlig søvn.
- Skærper opmærksomheden på søvnhygiejne, dvs. de adfærdsmæssige og miljømæssige faktorer, der fremmer eller forstyrrer søvn.
- Tilvejebringer et konkret grundlag for målrettede ændringer i søvnrelaterede vaner (fx sengetid, lure, koffeinindtag og skærmbrug) og gør det muligt systematisk at vurdere effekten af disse ændringer.
- Styrker det faglige samarbejde ved at kvalificere dialogen med objektive registreringer frem for udelukkende subjektive udsagn som: "Jeg sover bare dårligt."
- Muliggør løbende monitorering af udviklingen over tid og synliggør fremskridt, også i forløb, hvor personen selv oplever begrænset eller ingen bedring.
- Kan danne udgangspunkt for udarbejdelse af en individualiseret og mere målrettet søvnplan som led i et struktureret behandlings- eller rehabiliteringsforløb.

Her er et par ressourcer til søvndagbøger, der er frit tilgængelige på nettet, og som vi foreslår, man kan bruge. Vælg den, der passer bedst til klienten:

- **Region Hovedstadens psykiatri:** [https://www.psykiatri-regionh.dk/advance/assessment/PublishingImages/Pages/default/S%C3%B8vndagbog%20til%20forskning%20\(in%20danish\).pdf](https://www.psykiatri-regionh.dk/advance/assessment/PublishingImages/Pages/default/S%C3%B8vndagbog%20til%20forskning%20(in%20danish).pdf).
- **Region Syddanmark:** <https://smerteinfo.dk/media/u4jhp5rs/soevndagbog-1-a.pdf>.
- **Norsk Forening for Kognitiv Terapi:** <https://www.kognitiv.no/wp-content/uploads/2025/05/Sovndagbok-elektronisk-NFKT.pdf>.