



GRIBSKOV BØRNE- &
UNGDOMSPSYKIATRISKE KLINIK

SØVNREGISTRERING – 14 DAGE

Søvnregistreringen hjælper os med at få et overblik over barnets eller den unges søvn og døgnrytme. Det hjælper os med at forstå eventuelle søvnproblemer og planlægge den bedste indsats. Udfyld skemaet hver dag – også i weekender – så præcist som muligt.

Skemaet udfyldes i 14 sammenhængende dage. Denne side indeholder de første 7 dage.
Medbring begge sider ved næste samtale eller send dem via patientportalen.



PUTTERITUAL (udfyldes én gang ved opstart)

Beskriv kort, hvilke tiltag der typisk indgår i putteritualet (fx læsning, musik, beroligelse, forælder ligger ved siden af, holder i hånd, massage, TV, tablet, spil, bruser/bad, afslapningsøvelser mv.).

Dato (dag/måned)	Weekend? (Ja / Nej)	Påbegynder putteritual (kl.)	Lægger sig til at sove (kl.)	Falder i søvn (kl.)	Opvågninger (antal / varighed)	Står op (kl.)	Nattesøvn (timer)	Træthed i dagtimerne (0–10)	Lur (min.)	Bemærkninger
Dag 1 – Mandag										
Dag 2 – Tirsdag										
Dag 3 – Onsdag										
Dag 4 – Torsdag										
Dag 5 – Fredag										
Dag 6 – Lørdag										
Dag 7 – Søndag										



Christopher Boecksvej 2
3480 Fredensborg



5180 8026



gribskovbogu.dk

Navn: _____

CPR/Fødselsdato: _____

Registreringsperiode: Fra: _____ Til: _____

Behandler: _____

GODE SØVNVANER



Fast døgnrytme

Der bør ikke være mere end 1 times forskel i sengetid og stå op-tid mellem hverdag og weekend/feriedage.



Fast sengetidsrutine

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 skærme senest 1 time inden sengetid.



Få frisk luft og motion hver dag

Det fremmer en bedre søvn.



Undgå koffein efter kl. 15.00

Koffein findes i mange typer sodavand, energidrikke, kaffe og kakao.



Gå ikke sulten i seng

En lille snack kan være en hjælp.



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.