

14 dages søvndagbog

Med søvndagbogen ønsker vi at se, hvordan du har sovet, arbejdet, spist og motioneret.

Søvndagbogen udfyldes én gang i døgnet, når du er vågnet fra din primære søvn. Med primær søvn menes den længste periode med sammenhængende søvn, du har haft i løbet af de sidste 24 timer. Har du ikke mulighed for, at udfylde søvndagbogen lige efter, at du er vågnet, svarer du på det så hurtigt du kan. Hvis du udfylder den senere, skal du lade som om, at du udfylder den lige efter, at du er stået op.

Hvis du fx først udfylder den i løbet af formiddagen, skal du ikke angive morgenmaden eller formiddagssnacks i dagbogen, da du ikke ville have spist de måltider endnu, hvis du havde udfyldt søvndagbogen da du stod op. Dem skal du i stedet angive i søvndagbogen for den efterfølgende dag.

Du får tilsendt et link med en ny søvndagbog hver dag kl. 05:00, på den e-mail du har oplyst. Du vil få 14 søvndagbøger svarende til en søvndagbog for hver dag i hele projektperioden. Nogle af spørgsmålene kan være svære at svare på, men du skal bare svare så godt du kan. Det tager ca. 10 minutter at udfylde søvndagbogen.

Angivelse af dato:

Det første spørgsmål i hver søvndagbog er en datoangivelse. Her skal du som udgangspunkt altid angive datoen for, hvornår du har modtaget søvndagbogen, og dermed samme dato som du udfylder den.

Hvis du har glemt at udfylde en søvndagbog og først udfylder den dagen efter, skal du angive datoen for, hvornår du skulle have udfyldt den.

Eksempel: Tirsdag morgen fik du tilsendt søvndagbog 1, som du glemte at udfylde, og du opdager det først onsdag kl. 12. Onsdag morgen har du endvidere fået tilsendt søvndagbog 2.

Løsning: Åben søvndagbog 1 som du fik tilsendt tirsdag morgen. Angiv datoen for tirsdag - også selvom du udfylder den om onsdagen. Onsdag udfylder du ligeledes søvndagbog 2 og angiver datoen for onsdag.

Tidsperiode

I søvndagbog 1 vil du blive spurgt ind til de sidste 24 timer. I søvndagbog 2-14 vil du i stedet blive spurgt ind til tidsperioden siden du sidst udfyldte en søvndagbog. Hvis du har skiftende vagter, vil nogle perioder derfor være kortere end andre, da du formentlig vil sove på forskellige tidspunkter.

Faste dagvagter:

Der vil du altid udfylde søvndagbogen, når du vågner om morgenen.

Skiftende vagter med dag/aften:

Der vil du altid udfylde søvndagbogen, når du vågner om morgenen/formiddagen.

Skiftende vagter med dag/(aften)/nat:

Efter dine dagvagter vil du udfylde søvndagbogen, når du vågner om morgenen. Efter en nattevagt vil du udfylde søvndagbogen, når du vågner midt på dagen.

Eksempel: Tirsdag har du en dagvagt fra 7-15, og du lægger dig til at sove om aftenen. Onsdag morgen udfylder du søvndagbogen, når du vågner. Du møder i nattevagt onsdag fra 23-07. Torsdag lægger du dig til at sove klokken når du kommer hjem fra nattevagten. Du vågner klokken 14:00 efter din primære søvn, og skal først nu udfylde søvndagbogen, som du har modtaget torsdag morgen. Her skal du angive din adfærd siden du sidst udfyldte en søvndagbog, det vil sige fra onsdag morgen til nu torsdag eftermiddag.

Faste nattevagter:

Der vil du altid udfylde søvndagbogen, når du vågner midt på dagen.

Eksempel på tidsangivelse i søvndagbogen

I søvndagbogen spørger vi blandt andet ind til en række tidspunkter. Du bedes angive tidspunkter som vist herunder.

Hvis du vil angive kl. 07:00 angives dette som:

TIME: 07

MINUTTER: 00

Hvis du vil angive midnat, angives dette som:

TIME: 00

MINUTTER: 00

4. PÅ HVILKET TIDSPUNKT VÅGNEDE DU?

TIME

MINUTTER

Tjek eventuelt dit spamfilter, hvis du ikke modtager linket til din søvndagbog. Hvis du ikke har modtaget dit link til søvndagbogen, bedes du kontakte Mette Sallerup via e-mail: mes@nfa.dk eller telefon: 40 31 48 17 eller Anne Emily Arup via e-mail: aar@nfa.dk eller telefon: 29 32 32 64.

Tak for din deltagelse!