

**SØVNRESTRIKSJON
TIL BRUK VED SØVNLØSHET**

Universitetet i Bergen
Poliklinikk for voksne og eldre
Christiesgt. 12
5015 Bergen

- Før søvndagbok i 7-10 dager (baseline)
- Beregn søvneffektivitetsprosenten (prosent av tiden i sengen en sover).
- Sett tid tillatt for opphold i seng hver natt neste uke, lik tiden en sov per natt i baselineperioden, likevel minimum 4,5 timer (5 timer hos eldre). Stå opp til et fast bestemt tidspunkt.
- For hver uke beregnes søvneffektiviteten. Når denne er over 85% kan en legge seg 20 min tidligere neste uke.