

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER  
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**

# Trinnvis sammen

## Søvnmåling



  
**SOMNOFY**<sup>®</sup>  
Everyone deserves a good night of sleep

**vital**   
**things**

## Til barna / søvndeltakeren:

Man kan ha dårlig søvn etter å ha opplevd noe skremmende. For å kunne hjelpe barn som sover dårlig etter å ha opplevd noe skremmende trenger vi å vite mer om hvordan barna sover. Søvnmåleren skal stå ved siden av sengen i syv netter og måler hvor mye bevegelse det er, om man er våken eller sover gjennom hele natta. Sammen med søvnmålinger fra mange barn kan vi se hvordan hjelpen påvirker søvnen. Det er viktig å ikke tenke så mye på søvnmåleren. Prøv å tenke at den er en vanlig del av rommet, akkurat som en lampe eller klokke.

Hilsen forskerne ved NKVTS. 😊



# Hvordan foregår søvnmålingen?

Du blir oppringt av vår koordinator og avtaler tidspunkt for måling 1-2 dager etter at dere samtykker til å delta i søvnmålingen. Målingen starter i løpet av 2-4 dager. Du får søvnsensoren levert hjem på døren sammen med informasjon om Somnofy og søvnmålingen.

Sensoren plasseres på en stol eller nattbordet der barnet sover. Du laster ned en app og kobler sensoren til ditt WiFi-nettverk. Gode målinger får du når sensoren er riktig plassert i rommet. En koordinator følger målingen og ser om plasseringen fungerer. Du får en SMS om at alt er i orden med plassering og måling etter første natt. Måleperioden varer i syv netter.

Foreldre og barn fyller ut noen spørsmål/ søvndagbok daglig. Når søvnmålingen er over, returneres sensoren.

Etter 15 uker gjentas søvnmålingen. Når begge målingene er gjennomført og sensoren er levert, sender vi et gavekort som takk for deltakelsen. Dere kan også få en utskrift av søvnmålingen hvis det er ønskelig.

## Hvorfor gjør vi dette?

Vi vet at søvn påvirker helse, men vi trenger mer kunnskap om sammenhengen mellom traumatiserende hendelser og søvn hos barn. Ved å gjøre målinger av søvn, søvnfaser og våkentid får vi mer kunnskap om hvordan behandling påvirker søvn. Vi ønsker å gjennomføre søvnkartleggingen før og etter behandlingen, med 15 ukers mellomrom. Kunnskapen vi får kan peke på viktige tiltaksområder, slik at barna som deltar får best mulig hjelp til å få det bedre.

## Dette er Somnofy søvnsensor

Somnofy er en lydløs og kontaktfri sensor. Barnets bevegelser og pust måles om natten ved hjelp av ufarlig sensorteknologi. Med Somnofy trenger barnet ikke ha noe fysisk utstyr på kroppen.

Når vi puster, går brystkassen opp og ned. Hvordan vi puster om natten varierer med søvnfasene. Sensoren registrerer store og små bevegelser og de ulike søvnfasene. Hensikten med målingen er å øke kunnskapen om søvn, våkentid og kvalitet på søvn.

Sensoren registrerer også om barnet ligger i sengen eller ikke.

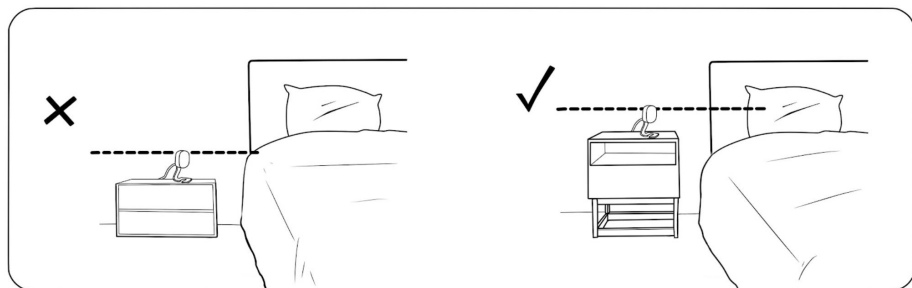


# Det er trygt

Sensoren «registrerer» kun den som er i soverommet/sengen.

Sensoren registrerer ikke:

- hvem barnet er
- hvem barnet er sammen med
- hvor barnet er
- hva barnet gjør når det ligger i sengen (om barnet leser, leker, ser på tv osv).



*Plassering av søvnsensoren*

**NKVTS**

**Trinnvis Sammen**

Postboks 181, Nydalen  
0409 Oslo

Mobiltelefon: 480 93 822

**Kontaktperson**

Anne Lie Andreassen

# Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress

**NKVTS**

**Trinnvis sammen**

Postboks 181, Nydalen

0409 Oslo

Att/Trinnvis sammen

Anne Lie Andreassen (koordinator)

Mobiltelefon: 480 93 822



**NKVTS**



# Informasjon om søvnmåling



Sensoren følger bevegelsene dine sammen med lysnivået, støynivået og luftkvaliteten i rommet. Denne informasjonen brukes deretter til å bestemme pustefrekvensen din (hvor fort du puster), og om du er våken eller sover. Hvis du sover, vil den også fortelle oss om det er lett søvn, dyp søvn eller REM-søvn (som er søvnstadiet der du vanligvis drømmer). Vi kan ikke fastslå hva du gjør, for eksempel om du leser en bok eller spiller et spill. Vi vet heller ikke hva som blir sagt på rommet ditt, bare hvor høyt det er.

Nedenfor er et eksempel på dataene vi samler inn. Fra dette vil vi kunne forstå når og hvor mye du sover. Hvor mye av hvert søvnstadium du har, hvordan dette endres over natten og hvis og når du våkner om natten.

