

# Beräkna din vakenhetsnivå



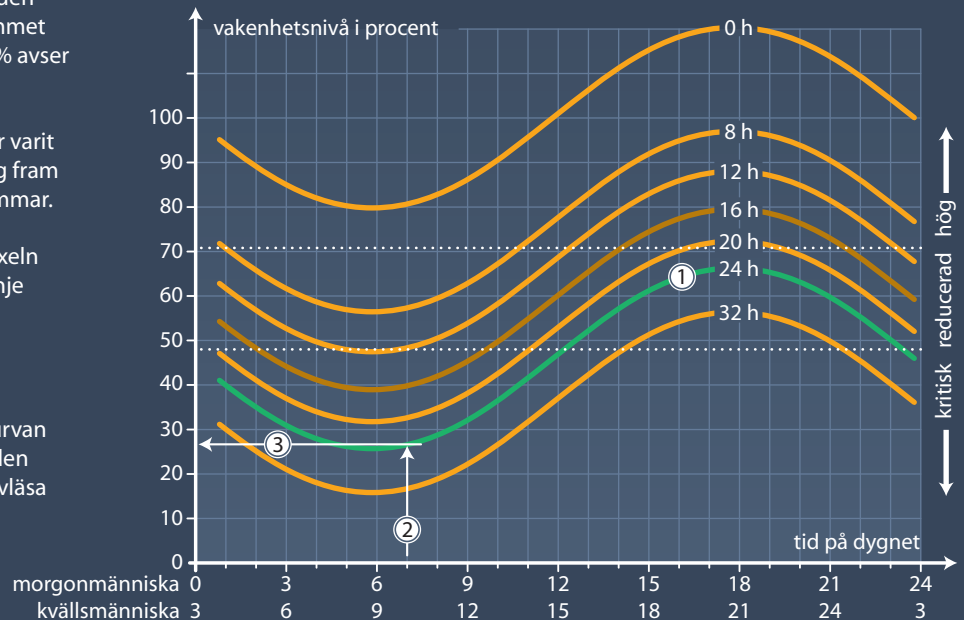
Den som vill försöka beräkna nivån på den egna vakenheten kan använda diagrammet och göra som följer. Observera att 100 % avser normal vakenhet dagtid.

① Räkna ut hur många timmar du har varit vaken i sträck, t ex från 0700 en dag fram till kl 0700 nästa dag. Det blir 24 timmar.

② Utgå från kl 0700 på den vågräta axeln i den grafiska figuren och dra en linje uppåt tills den träffar kurvan som stämmer med vakentidens längd (i exemplet 24 timmar).

③ Från den punkt där linjen träffar kurvan drar du en ny linje tills den träffar den vänstra lodräta axeln. Där kan du avläsa din vakenhetsnivå.

④ Om du haft en mycket kort föregående sömn ska du dra av fyra procentenheter för mindre än fem timmars sömn och tolv för mindre än tre timmars sömn. Om du tagit en tupplur ska du lägga till 5-10 procentenheter beroende på tupplurens längd (10-60 minuter). En monoton arbetssituation kan sänka vakenheten 10-20 procentenheter.



Exemplet i diagrammet visar att du hamnar en bra bit in i den kritiska zonen, där ofrivilliga insomnanden inträffar så länge man inte aktivt motverkar dem. Prestationsförmågan (inklusive beslutsfattande) är här alltså nedsatt. Ligger värdet under

48 procent bör du alltså vara mycket försiktig.

I zonen för reducerad vakenhet är risken för insomning och sänkt prestation förhöjd, framförallt i speciella arbets-situationer som innehåller monotonitet, ensamarbete, värme, svag belysning, sövande ljud, etc.

# Beräkna hur lång sömn du får

Du kan använda ett "sömnogram" för att beräkna längden på den sömn som startar vid en given tidpunkt.

Pilarna i figuren nedan visar beräknad sömnlängd för ett sänggående kl 0700, efter ett nattpass som inneburit cirka 24 timmars vaken tid. Exemplet visar att sömnen blir ungefär 5,3 timmar.

Observera att sömnen blir kortare än vad som behövs för fullständig återhämtning. Du får betala med en senare tupplur eller ett tidigare sänggående. Justera värdet nedåt med 0,25 timmar om sömnen föregåtts av en tupplur, och uppåt med 0,25 timmar om föregående sömn varat i högst 5 timmar. Värdena avser en genomsnittsperson. Yngre sover något längre dagtid och äldre något kortare.

