



# Åtgärder för god sömn

## Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet

---

### Mål

Du identifierar sätt som är lämpliga för dig att stödja god sömn. Du gör upp en plan för att genomföra dem.

### Anvisning

Nedan finns en lista över saker som du kan göra för att stödja god sömn. Gå igenom listan och fundera på vilka metoder du redan använder.

Vad blev kvar? Vilka av dem kan du prova härnäst? Gör upp en plan för detta.

### Underhållsinstruktioner för sömn

- Regelbunden uppvakningstid
- Ljusexponering på morgonen
- Tillräcklig aktivitet dagtid
- Pauser och avslappning
- Sömnstödjande motion
- Regelbunden måltidsrytm
- Minskning av koffeinintag
- Minskning av/upphörande med rusmedelsanvändning
- Minskning av/upphörande med rökning
- Regelbundna kvällsrutiner
- En behaglig sovrumsmiljö som stöder sömnen
- En lugn kväll
- Sänkning av belysningen på kvällen
- Att stiga upp ur sängen om sömnen inte kommer
- Undvik att sova på dagen
- Ingen skärmtid i sovrummet



Du hittar en ruta där du kan fylla i din plan på nästa sida.

## Min plan för god sömn