



Gode råd om bedre søvn

Har du problemer med at sove og/eller sover du for lidt, påvirker det din dagligdag. Bedre søvn kan gøre, at du får mere overskud til at klare de udfordringer, du har på grund af din sygdom.

Dette skema giver gode råd om, hvordan man kan få nogle gode vaner med søvn. Vælg de punkter, der giver bedst mening for dig.

Sæt kryds ved de punkter, du vil begynde at arbejde med:		
1.	Stå op og gå i seng på samme tid hver dag Kroppen er et vanedyr, der elsker rutiner – så indfør faste tider for, hvornår du står op, og hvornår du går i seng.	☐
2.	Hold fast i, hvornår du gør hvad, i løbet af dagen Faste tidspunkter for, hvornår du spiser og ordner andre gøremål og pligter, hjælper dit "krops-ur" til at køre glat.	☐
3.	Undgå helst at sove i løbet af dagen Har du brug for en lur, så sov kun i kortere tid (under en time). Tag ikke en lur efter kl. 15.	☐
4.	Tag ikke problemer med i seng Din seng skal være et sted, hvor du hviler dig – i stedet for at bekymre dig. Prøv derfor at afsætte et tidspunkt på dagen, hvor du arbejder med at få dine bekymringer ud af systemet. Afsæt "bekymringstid".	☐
5.	Indfør vaner, der hjælper dig med at slappe af, før du skal i seng Tænk på, hvad der får dig til at mærke ro indeni. Måske er det godt at læse lidt? At et tage varmt bad – eller at spise en let snack, fx frugt.	☐
6.	Dyrk motion, men ikke for sent Regelmæssigt motion er godt, men undgå intensiv træning de sidste timer før sengetid.	☐
7.	Gør dit soveværelse stille, mørkt og en smule køligt Dit soveværelse må godt minde lidt om en hule – det lyder ikke så romantisk, men lad dig inspirere af flagermusen: De er ægte syvsovere og sover op mod 16 timer i døgnet, måske fordi de opholder sig i mørke, kølige huler.	☐

Fortsættes....



Flere gode vaner, der kan hjælpe dig til en bedre søvn		
8.	Spis dig mæt, men ikke for sent Gå ikke sulten i seng, men spis heller ikke et stort måltid lige inden, du skal sove.	☐
9.	Drik ikke noget, der er opkvikkende efter kl. 17 Undgå at drikke energidrik, kaffe eller andet med koffein efter kl. 17	☐
10.	Brug kun sengen til at sove i Flyt andre aktiviteter som lektier, PC-spil og sociale medier væk fra sengen og andre steder hen.	☐
11.	Sluk for skærmen Sluk for din tablet, din pc og/eller din mobiltelefon, helst ca. 1 time før du går i seng. Skærmens blå lys forhindrer din hjerne i at falde i søvn.	☐
12.	Sig godnat til de sociale medier Luk ned for sociale medier i god tid inden du skal sove. Din bevidsthed bliver ved med at være aktiv, når du er "på", og det vil holde sig vågen.	☐
13.	Lær en afspændingsteknik Brug teknikken, hvis du vågner.	☐
14.	Er der andet, du kan gøre? Tænk over, om der er andet, du kan gøre for at forbedre din søvn, og skriv det ned her:	☐