



Alle fortjener en god natts søvn

*

Hvor mye søvn vi trenger er individuelt.

Kvaliteten på søvnen er vel så viktig
som antallet timer du sover.

Er du uthvilt på dagtid, har du sovet nok.

Det er normalt å våkne noen ganger
i løpet av natta.

Søvnproblemer kan forebygges om du følger
rådene for bedre søvn.

* Kilde: <https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-gode-rad-for-bedre-sovn>

GODE RÅD FOR BEDRE SØVN

basert på Helsedirektoratets anbefalinger



Legg deg til samme tid hver kveld, og stå opp til samme tid hver morgen.



Unngå å sove på dagtid. Trenger du hvile – begrens middagsluren til maks 20 minutter.



Ikke drikk kaffe, te eller cola etter klokka 17.



Å være fysisk aktiv gir bedre søvn, men unngå hard trening rett før leggetid.



Hvis du er en «klokkekikker» om natta – gjem klokka.



Soverommet bør være mørkt og kjølig, og unngå bruk av pc og mobil på senga.



Dersom du ikke får sove, ikke bli liggende å vri deg, men stå opp og gjør noe annet.



Sett av tid på dagen til å gå gjennom ting du bekymrer deg over.

For mer informasjon om søvn, se www.helsenorge.no og nettsiden til Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer www.sovno.no. På sistnevnte finnes det også ulike tester om søvn.