

Checklista & rutiner för bättre sömn

Att ha sömnproblem är vanligt. En god start är att göra små förändringar i livsstilen och förbättra dina sömnrutiner. Ta hjälp av våra tips och checklista för att börja din resa mot bättre sömn redan idag!

Generella tips

- Träna gärna
- Ta en powernap
- Dra ner på stressen i ditt liv
- Få så mycket dagsljus du kan
- Gå upp i tid, ligg inte kvar länge
- Lös bekymmer och oro under dagtid
- Träna inte för sent
- Ät inte under natten
- Skapa en kvällsrutin
- Undvik tobak, alkohol och koffein
- Använd enbart sängen till sömn
- Regelbundna tider för när du somnar och vaknar dagligen
- Har du svårt att somna, gå upp igen och prova på nytt när du är sömning igen

Checklista 60 min innan läggdags

- Skapa lugn och ro runt dig
- Förbered dig för sänggående med din kvällsrutin
- Undvik skärmar: Koppla bort TV, dator, mobiltelefon och surfplattor

Checklista 30 min innan läggdags

- Släck ned i hemmet
- Tyst, mörkt och svalt i sovrummet
- Slappna av och varva ner
- Skärmfritt sovrum (mobiler, datorer, tv)
- Undvik skärmar: Koppla bort TV, dator, mobiltelefon och surfplattor

Följ förändringar

Det kan vara väl värt att föra en sömndagbok för att se om dina nya livsstilsförändringar och den receptfria behandlingen förbättrar din sömn. En vanlig rekommendation är att följa sin sömn under två veckor. Behöver du ytterligare hjälp, tag gärna med ifyllt sömndagbok till läkaren, det underlättar för att kunna hjälpa dig vidare. Du kan ladda ner en sömndagbok på sanapharma.se.

Referenser:

1. 1177 Vårdguiden, (24-11) <https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnsvarigheter/>
2. 1177 Vårdguiden, (24-11) <https://www.1177.se/Vasterbotten/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnskola/>