

Checklista & rutiner för bättre sömn

Det är vanligt med sömnsvarigheter. På apoteket kan du få vägledning och tips på receptfri behandling vid milda till måttliga symtom. Dessutom kan justeringar i livsstilen förbättra sömnen. Här kan du bocka av rutiner för bättre sömn.

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
- ✓ Använd enbart sängen till sömn
- ✓ Undvik tobak, alkohol och koffein
- ✓ Regelbundna tider för sängdags och uppstigning
- ✓ Har du svårt att somna, gå upp igen och prova på nytt

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 ifylld sömndagbok till läkaren, det underlättar för att kunna hjälpa dig vidare. Du kan ladda ner en sömndagbok på sanapharma.se.

Referenser:

<https://www.stressforskning.su.se/om-oss/allm%C3%A4nt-om-stress-s%C3%B6mn/tips-f%C3%B6r-b%C3%A4ttre-s%C3%B6mn-1.233671>
https://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.230059.1427289971!/menu/standard/file/Introduktion%20till%20s%C3%B6mn%20webb.pdf
<https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnsvarigheter/>
<https://www.bup.se/diagnoser/andra-svarigheter/somnproblem/>