

Sjekkliste med rutiner for bedre søvn

Det å ha søvnproblemer er vanlig. På apoteket kan du få veiledning og tips om reseptfri behandling for milde til moderate symptomer. I tillegg kan justeringer i livsstilen bidra til å forbedre søvnen. Denne sjekklisten kan hjelpe deg til å finne ro og gode rutiner for å oppnå bedre søvn:¹

- Tren jevnlig, men ikke rett før leggetid
- Unngå å sove på dagtid (en powernap er greit)
- Unngå tobakk, alkohol og koffein for nær leggetid
- Legg deg hverken sulten eller stappmett
- Unngå mobil, pc, nettbrett og TV rett før leggetid eller hvis du våkner om natten
- Ikke se på klokken dersom du ligger våken
- Sørg for et mørkt, stille og svalt soverom
- Lag deg en god kveldsrutine i forbindelse med at du skal legge deg
- Gå til sengs og stå opp til samme tid, også i helgene
- Bruk sengen til søvn, ikke til jobb, mobil, pc, nettbrett
- Forsøk å løse eventuelle bekymringer på dagtid
- Sørg for å få dagslys i minst 30 minutter hver dag
- Lær deg en avspenningsteknikk for innsovning

Følg endringene gjennom søvndagbok

Det kan være verdifullt å føre en søvndagbok for å kartlegge om dine nye livsstilsendringer og den reseptfrie behandlingen forbedrer søvnen din. En vanlig anbefaling er å følge søvnen i en til to uker.² Dersom du behøver ytterligere hjelp, ta med ferdig utfylt søvndagbok til legen, det gjør det lettere å kunne hjelpe deg videre. Du kan laste ned en søvndagbok på sanapharma.no.

Referanse:

1.Helsenorge.no (2022-04-26) <https://www.helsenorge.no/sovnproblemer/gode-rad-for-bedre-sovn/>

2.Helsebergen.no (2022-04-28) (<https://helse-bergen.no/nasjonalt-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovndagbok-sovno>)