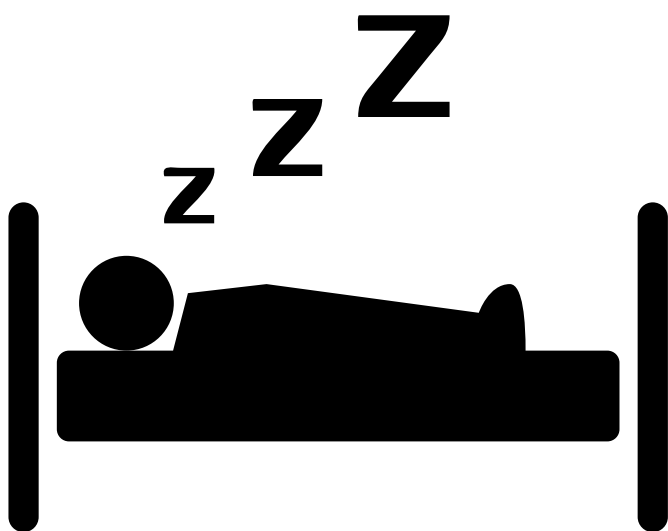


SOV GODT



Inspiration til en bedre natts søvn



HVORFOR SOVER VI?

Vi sover for at få energi til at være vågne.

Søvn giver hvile, mens krop og hjerne bearbejder dagens indtryk og genopbygger kroppen.

Søvn er livsvigtig. Mangel på søvn kan bl.a. øge risikoen for diabetes, psykiske sygdomme, hjerteproblemer og for tidlig død.

Du bruger cirka en tredjedel af dit liv på at sove. Søvn er gratis, nemt og kan være med til at holde dig psykisk og fysisk i topform!

Hvordan bruger du pjecen?

I denne pjeces finder du tips til at få vaner, som kan give dig bedre søvn. **Brug de råd, der giver mening og virker for dig.**

Dårlig søvn kan skyldes mange andre ting, end dem, vi nævner i pjecen, f.eks. psykisk eller fysisk sygdom eller bivirkninger af medicin.

Hvis du bekymrer dig meget over at sove dårligt, kan det i sig selv føre til en ond cirkel af dårlig søvn og bekymringer.

Hvis du bliver ved med at sove dårligt, så tal med din læge om, hvad det kan skyldes, og hvad du kan gøre ved det.

Du kan sagtens arbejde med rådene i denne pjeces samtidig.

BEDRE SØVN GIVER

Bedre fornemmelse af, hvornår du er mæt

Bedre evne til at håndtere smerter og ubehag

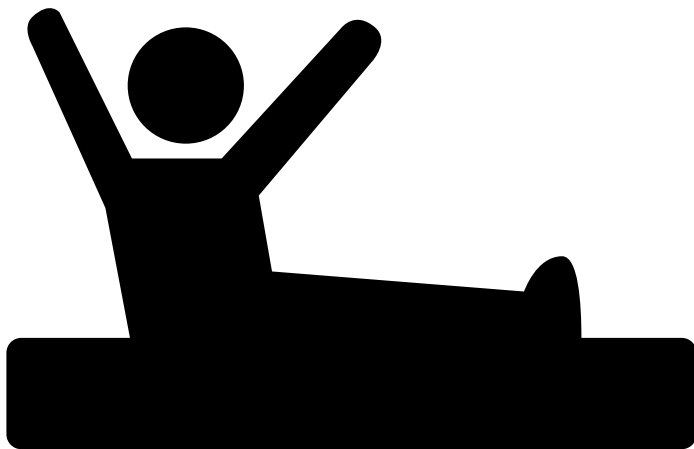
Bedre humør

Mere energi og overskud

Stærkere immunforsvar

Bedre hukommelse og koncentration

Bedre overblik og mindre stress



Lavere blodtryk, blodsukker og kolesterol

Mindre irriterabilitet

Mindre angst, uro og bekymringer

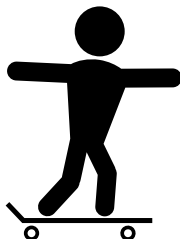
Mindre risiko for ulykker

EN GOD NATS SØVN

En god døgnrytme gør dig naturligt træt ved sengetid.
Det kan hjælpe dig med både at sove længere og bedre.



Styrk dit indre ur:
Stå op og gå i seng
cirka samme tid
hver dag.



Bliv naturligt træt:
Få dagslys, frisk luft og brug
kroppen i løbet af dagen.



Skriv tanker og
bekymringer ned, læg
dem til side, og tag dig
af dem næste dag.



Få mental ro:
Pc, tv, tablet eller arbejde
inden sengetid kan
påvirke din søvn.

BEGYNDER OM DAGEN

**Hvilke rutiner kan du ændre for at forbedre din søvn?
Vælg nogle, prøv dem af og se, hvad der virker for dig.**

Hold dig vågen!
Undgå at tage en lur
i løbet af dagen.



Koffein virker opkvikkende.
Overvej, om du skal
skære ned på kaffe, te
og cola, særligt inden
sengetid.



Spis fornuftigt
i løbet af dagen.
Gå ikke sulten eller
overmæt i seng.

Alkohol hindrer
den dybe søvn.
Drik mindre,
og stop nogle timer
før sengetid.



Nikotin kan give dårlig søvn.
Hjælper det dig at skære ned,
lade være med at ryge
om aftenen/natten eller
stoppe helt?

SOVEVÆRELSET

- Passer din seng, madras, pude og dyne til dig?
- Har værelset en passende temperatur?
Lufter du ud?
- Er værelset mørkt og stille?
Har du brug for sovemaske eller ørepropper?
- Forstyrrer mobil eller tv i soveværelset din søvn?
- Brug helst kun sengen til sex og søvn



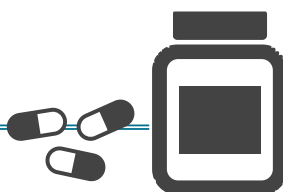
Lidt om sovemedicin

Undgå at tage sovemedicin regelmæssigt.

Din krop vænner sig til medicinen, som vil få mindre og mindre effekt.

Søvnmedicin øger risikoen for ulykker, kan have bivirkninger eller virke uheldigt sammen med anden medicin.

Tal med din læge, før du tager søvnmedicin!



SÆT TEMPOET NED

En fast afslappende rutine inden sengetid kan minde krop og sind om, at det er tid til at sætte tempoet ned og slappe af.

Prøv f.eks. at:

- tage et varmt bad
- læse en bog eller et blad
- lytte til beroligende musik
- dæmpe lyset
- få blid massage, f.eks. med en massagebold
- lære at meditere eller lave afspændingsøvelser

En god afspændingsøvelse

Lav en afspænding hvor du spænder op i kroppen del for del, holder i nogle sekunder og giver langsomt slip.

Læg dig godt til rette på ryggen med armene ned langs siden. Tag en dyb indånding og mærk din krop.

Tænk nu hele kroppen igennem:

- Skub hælene væk fra kroppen - hold - giv langsomt slip på en udånding
- Krum tæerne - hold - osv...
- Spænd op i ballerne - hold...
- Spænd op i ryggen, så den svajer...
- Sug navlen ind mod rygsøjlen...
- Træk skuldrene sammen mod forsiden af kroppen...
- Spred fingrene, og pres håndryggene mod underlaget...
- Pres baghovedet mod underlaget...
- Spids munden, rynk næsen og knib øjnene sammen...

Tag en dyb indånding.

Bliv liggende og mærk roen og tyngden brede sig i din krop.

VÆR TÅLMODIG OG HOLD FAST!

Det kan sagtens tage tid,
fra du har ændret vaner,
til du begynder
at sove bedre

KØBENHAVNS KOMMUNE

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen

Telefon: 33 66 33 66

sundhed.kk.dk