

Habiliteringen

VÄLKOMMEN TILL Sömngrupp, Träff 3



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

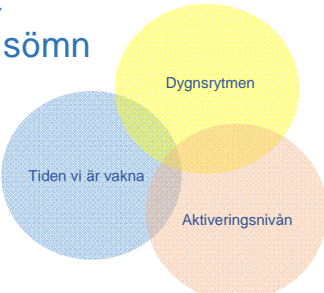
Dagens innehåll

- Diskussion kring individuella strategier
- Repetition
- Planera uppföljning

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Sömnformeln – Recept för god sömn

Faktorena samverkar och alla är viktiga för att sömnen ska fungera så bra som möjligt



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Vardagsstressorer kontra allmän spänningnivå

= Vardagsstressorer

Paniktröskel

HÖG ALLMÄN SPÄNNING LÅG ALLMÄN SPÄNNING

Habilitering & Hälsa |

Mina strategier för bättre sömn

Vilka förändringar kan jag göra?

- Sovrumsmiljö (mörkt, svalt, lugnt, tyst, bekväm säng)
- Gå igenom bekymmer och planering i god tid före sänggående
- Varva ned 1-2 timmar innan jag lägger mig (återkommande kvällsrutin)
- Öva upp förmågan att slappna av (ex. avslappningsövning, lugn musik)
- Gå till sängs när jag är sömning
- Samma tid för sänggående KL
- Samma tid för uppstigande KL
- Dagliga rutiner (med fördelning av aktiviteter under dag och över vecka)
- Vara aktiv på dagen – motionera regelbundet
- Vistas ute i dagsljus (ex promenad)
- Stänga av TV/dator/surfplatta i god tid före sänggående KL
- Undvika sena eller långa tupplurar
- Undvika att lägga mig hungrig eller alltför mätt
- Undvika att dricka kaffe, te, läsk eller energidryck timmar före läggdags
- Annat:

Habilitering & Hälsa |

Video:

Tips till dig som har svårt att sova

YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=w03SUnID0c8&feature=youtu.be>

Habilitering & Hälsa |

Fortsätt öva – det tar tid att
ändra beteende och rutiner

Lägg in förändringarna
i din planering

Uppföljningstillfälle:

- Effekt
- Utvärdering av sömngruppen
