

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.

En god afspændingsøvelse

Læg dig godt til rette på ryggen med armene ned langs siden.

Tag en dyb indånding og mærk din krop.

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

Tænk nu hele kroppen igennem:

- Vip tæerne op mod knæene
- Pres foden nedad
- Stræk knæene
- Spænd ballerne
- Træk maven ind
- Svaj i lænden
- Træk skuldrene frem 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.

Hvor kan du søge hjælp

- Egen læge
- Samtale med forebyggende medarbejder (borgere over 75 år), tlf. 20 70 07 31 eller mail: forebyggende@viborg.dk
- CKU Center for kommunikation og undervisning Rosenstræde 6, 8800 Viborg, tlf. 99 15 76 00 – ved tinnitus
- Søvnpsykolog
- Apotek
- Center for Mestring, tlf. 87 87 71 00
- Kontinents sygepl., tlf. 21 69 96 77/tlf. 21 70 59 32.

Notater

Sov bedre



Inspiration til bedre søvn



VIBORG
KOMMUNE

sundhedscenter
VIBORG

Hvor meget søvn skal vi have?

Det er individuelt, og varierer fra person til person, fra nat til nat. Hvis du er udhvilet og har energi til hverdagens gøremål, får du søvn nok.

Det er helt normalt at vågne flere gange i løbet af natten.

To typer søvnproblemer

- Mennesker, der gerne vil sove, men ikke kan
- Mennesker, der godt kan sove, men ikke giver plads til søvnen.

Faktorer der kan udløse dårlig nattesøvn

- En periode med ekstra stress/pres
- Sygdom
- Smerter
- Kriser i familien/hverdagen
- Mange natlige toiletbesøg
- Manglende motion/bevægelse
- Tinnitus
- Søvnapnø.

Søvnapnø

En tilstand mange lider af uden at vide det.

Symptomerne under søvnen er vejrtrækningspauser, uro og højlydt snorke.

Om dagen er man træt, falder uønsket i søvn og har hukommelses- og koncentrationsbesvær.

Man søger behandling via egen læge.

Gode søvnråd

- Hvis du oplever søvnløshed så forsøg at tænke positivt, søvnen skal nok komme
- Oplever du tanker og bekymringer om natten. Så skriv dem ned og tag dig af dem næste dag
- Stå op hvis du ikke kan falde i søvn
- Stå op på samme tidspunkt hver dag
- Vær aktiv, motioner gerne dagligt
- Det er bedst hvis du ikke drikker koffeinholdige drikke som kaffe, the og cola om aftenen
- Er du sulten eller overmæt ved sengetid kan det påvirke søvnen
- Alkohol/cigaretter bør ikke bruges som sovemedicin
- En god madras
- Kom ud i den friske luft hver dag
- Faste rutiner før sengetid
- Luft ud i soveværelset og sørg for ro
- Lad pc/tablet/telefoner/tv blive i stuen
- Beroligende musik i soveværelset
- Afspændings øvelser, mindfulness og massage
- Læs en bog eller et blad.

Bedre søvn giver

