

Sömnhygieniska råd

Sömnhygien fokuserar på personliga livsstilsfaktorer som påverkar sömnen samt hur dessa kan förbättras för att skapa en bättre sömnkvalitet.

Nedan följer praktiska råd som kan förbättra sömnen:

Avslappning

- Avslappning ska minska fysisk och/eller psykisk uppvarvning som stör sömnen. Behovskaraktären avgör om avslappningen ska vara fysisk eller psykisk.
- Lära sig en avslappningsteknik som kan användas vid insomning och vid eventuella uppvaknanden.
- Samtala med vårdpersonal angående tips på avslappningsteknik.
- Lyssna på avslappningsmusik för att varva ner innan sänggåendet.

Dygnsrytm

- Eftersträva regelbunden dygnsrytm, stig upp och gå till sängs samma tid varje dag.
- Om man inte somnar: gå upp gör något annat, ligg inte kvar i sängen. Sedan lägga sig igen i sängen när man vet att man kommer att somna om.
- Begränsa annan aktivitet i sovrummet.
- Undvik att sova på dagen samt att sova längre på morgonen.

Mat- och dryckesvanor

- Undvik såväl intag utav tung måltid nära sänggåendet som att försöka somna hungrig.
- Undvik intag utav koffeininnehållande drycker såsom kaffe, te och coladrycker. Vissa äldre somnar dock bättre om de får sitt kaffe.

Motion

- Motionera regelbundet. Dock bör sådana aktiviteter avslutas några timmar före sänggåendet.

Rökning

- Undvik rökning innan sänggåendet.

Sovrumsmiljö

- Sovrummet ska vara tyst, mörkt och lagom svalt.
- Ljud påverkar sömnkvaliteten även om man inte vaknar. Använd då öronproppar.
- Använd en bra säng samt kudde och täcke som upplevs som sköna.
- Undvik att ha dator, mobiltelefon eller annat som påminner om arbetet i sovrummet.
- Räkna inte antalet sovtimmar. Vänd bort eventuell urtavla.