

Min ork under dagen och veckan

Sätt ett kryss på skalan från röd (= ingen ork) till grön (=mycket ork). Resultatet kan användas så aktiviteter och uppgifter planeras in vid tidpunkter som passar just din ork och energinivå. Det kan också visa när det vore bra att planera in stunder för återhämtning under en dag.

Tid/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Morgon					
Förmiddag					
Lunch					
Tidig eftermiddag					
Sen eftermiddag					
Kväll					

Tid/Dag	Lördag	Söndag
Morgon		
Förmiddag		
Lunch		
Tidig eftermiddag		
Sen eftermiddag		
Kväll		

Egna kommentarer/slutsatser:

Vanor & rutiner

- ☐ Jag går och lägger mig och går upp ungefär samma tid varje dag
- ☐ Jag förbereder morgondagen, för att undvika stress på morgonen
- ☐ Jag vistas i dagsljus på dagen
- ☐ Jag är aktiv under dagen
- ☐ Jag har en nedvarvningsrutin på kvällen (se nedvarvingtips)
- ☐ Jag undviker skärmar (mobil, dator, TV) minst 1 timme innan läggdags.
- ☐ Jag sover inte på dagen (eller begränsar till en kort powernap före kl. 15).
- ☐ Jag går till sängs när jag är sömning t ex när jag börjar gäspa eller ögonlocken känns tunga
- ☐ Om jag inte kan somna inom 20–30 min, går jag upp en stund och gör något lugnt.



Kost & dryck

- ☐ Jag undviker koffein (kaffe, te, cola & energidrycker) efter kl. 15.
- ☐ Jag undviker alkohol på kvällen – det kan störa djupsömnen.
- ☐ Jag ser till att jag varken är för mätt eller hungrig vid läggdags.

Sovmiljö

- ☐ Jag har ett svalt, mörkt och tyst sovrum.
- ☐ Jag har mörkläggningsgardiner eller ögonmask.
- ☐ Jag använder öronproppar om jag lätt störs av ljud.
- ☐ Jag har en bekväm säng och kudde, och ett täcke som passar mig, t ex tyngdtäcke eller ett extra svalt täcke.
- ☐ Jag använder bara sängen till sömn och vila (inte jobb, mat, TV eller scrollande)

Om du följer de råd du kan och fortfarande har sömnproblem så kan du söka hjälp på din vårdcentral.

I Region Uppsala finns
Nära vård digitalt där det
erbjuds KBT på nätet för
bl.a. sömnproblem.

