

Hjälpmedel för bättre sömn

Sovmask eller mörkläggningsgardiner

De flesta får lättare att somna om det är riktigt mörkt. Om det är svårt att mörklägga sovrummet kan en sovmask vara till hjälp.



Tyngdtäcke

En del personer somnar lättare och sover bättre med ett tungt täcke. Numera finns tyngdtäcken i olika material att köpa själv på många ställen.



Öronproppar eller white noise

Öronproppar och white noise kan förbättra sömnen genom att dämpa störande ljud. När ljudmiljön är lugn blir det lättare att somna och sova djupare hela natten.



Väckarklockor

Det finns väckarklockor med högt ljud och vibration, eller fågelkvitter och simulerat sol-ljus. Att använda en väckarklocka istället för mobilen kan bidra till en bättre sömnmiljö genom minskad skärmtid.

