

Nedvarvningstips

- ☾ Hitta ”din” nedvarvningsaktivitet t ex stillsamt pyssel/hantverk, läsa, lyssna på ljudbok/podd, korsord, pussel, yoga, en lugn promenad eller en varm dusch.
- ☾ Gör en playlist med musik för nedvarvning.
- ☾ Undvik att arbeta eller planera sent på kvällen.
- ☾ Släck ner och ha endast mysbelysning
- ☾ Skriv ner tankar före läggdags – särskilt om du grubblar mycket.
- ☾ Sätt larm på kvällen för att påminnas om att varva ner och gå och lägga sig.
- ☾ Prova avslappningsövningar (andning, meditation, yoga).

På 1177 kan du läsa mer om stresshantering och sömn och få tips om avslappnings- och mindfulnessövningar.



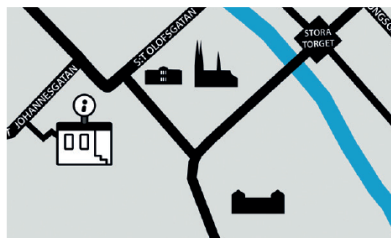
Det finns appar för lugn och sömn t ex Region Uppsalas egen app Snorkel. Kolla in tipsen i Infotekets applista.

Ett material från Infoteket, Region Uppsala

Infoteket



Infoteket finns i Uppsala, på Kungsgårdets center, S:t Johannesgatan 28 D, ingång 6 (inne på gården).



Scanna för att se en film om infoteket



Öppet

Måndagar, tisdagar och torsdagar kl 12–17

Onsdagar klockan 12–19

Kontakta infoteket

018-611 66 77

infoteket@regionuppsala.se

Webbplats

www.regionuppsala.se/infoteket

Infotekets tips för bättre SÖMN

Checklista med sömnråd och tips för nedvarvning.

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.

