



Har du
**sovet
godt?**

Tilbud
til dig med
søvnproblemer

Fakta om god søvn

Videnskabeligt ved vi at god søvn:

- forbedrer din hukommelse og gør dig mere kreativ
- får dig til at se mere attraktiv ud
- holder dig slank og dæmper din appetit
- nedsætter risikoen for at få kræft og demens
- afværger forkølelse og influenza
- mindsker risikoen for hjerteanfald, slagtilfælde og diabetes
- gør dig mere glad, mindre deprimeret og mindre angst.

Er du interesseret i at sove bedre,
så læs videre...

Har du haft svært ved at sove i over 3 måneder, og kan du sige ja til mindst et af disse udsagn:

- Jeg sover dårligt mere end 3 nætter om ugen.
- Det tager mig over 30 minutter at falde i søvn.
- Mine natlige opvågninger varer mere end 30 minutter.



Her er nogle råd til, hvad du selv kan gøre

- Lys/mørke
 - Få så meget dagslys som muligt – især morgen og formiddag
 - Mørke stimulerer søvnhormonet melatonin
- Motioner mindst 30 minutter hver dag
 - men senest et par timer inden sengetid.
- Slap af 1 time før sengetid
 - Du kan ikke være aktiv i 16 timer og så lægge sig i sengen og forvente at sove med det samme.
- Sørg for regelmæssige sengetider
 - Respektér kroppens indre ur, gå i seng og stå op på nogenlunde samme tid på døgnet – også i weekenden (+/- 1 time).
- Sørg for et godt sove miljø
 - Der skal være stille og mørkt
 - Hold soveværelset køligt, 13-18 grader
 - Undgå evt. nattøj
 - God seng: størrelse, madrastype samt sengetøj
 - Undgå rod i soveværelset – det giver dårlig energi.
 - Flyt TV, mobiltelefon, Ipad, clockradio m.m. ud af rummet.
- Begræns tiden i sengen.
 - Respektér dit søvnbehov, 6-9 timer, og vær vågen resten af døgnet, 15-18 timer.
- Drik ikke alkohol og koffeinholdige drikke inden sengetid.
 - Alkohol virker måske nok søvndyssende i nuet, men giver en mere urolig søvn.
 - Koffein giver en dårligere søvn.
- Prøv forskellige afspændingsteknikker.
- Lyt til beroligende musik.



Hvis du stadig har søvnproblemer

Hvis du stadig har søvnproblemer efter at have prøvet ovenstående råd, så tilbyder Sundhedsfremme og Forebyggelse et informationsmøde og evt. individuel søvnvejledning. Tilbuddet er for alle borgere, men kræver, at du gerne vil gøre noget ved dit søvnproblem og er åben for forandringer.

Gå ind på lemvig.dk/sovgodt og se hvornår der er infomøder.

Det er gratis at deltage.

Information og tilmelding:

Mail: sundhedstilbud@lemvig.dk

Forløbskoordinator

Tlf. 9663 1175

Faglig koordinator

Tlf. 9663 1219



Lemvig Kommune

Sundhedsafdelingen