

Sov godt!

– hjælp til en god nattesøvn
uden medicin

REGION
SJÆLLAND



- vi er til for dig

Denne folder er til dig, som gerne vil have inspiration til, hvad du selv kan gøre for at hjælpe gode sovevaner på vej. Sovemedicin løser sjældent problemer med at sove om natten. Det kræver, at du ændrer vaner omkring sengetid.

Mange oplever i perioder at have svært ved at falde i søvn og sove. Det er helt normalt. Heldigvis er der flere ting, du selv kan gøre.

SOVEMEDICIN

SOVEMEDICIN ER VANEDANNENDE OG BØR KUN ANVENDES I GANSKE SÆRLIGE TILFÆLDE!

- Sovemedicin kan undtagelsesvis bruges i få nætter af gangen, men bør ikke bruges fast.
- Din søvn bliver af en dårligere kvalitet, når du bruger sovemedicin.
- Sovemedicin har mange bivirkninger. Sovemedicin giver særligt ældre øget tendens til at falde og få påvirket hukommelse og koncentration. Du reagerer langsommere, og der er også risiko for at blive døsig dagen efter.
- Sovemedicin er mærket med rød advarselstrekant, og det betyder, at det virker sløvende og påvirker din evne til at betjene maskiner og til at færdes i trafikken.
- Din krop vænner sig hurtigt til sovemedicinen, så den ikke virker med mindre, du tager den i højere doser.
- Du kan blive afhængig af sovemedicin og have svært ved at stoppe med at bruge det.

NORMAL SØVN

- Voksne har generelt behov for at sove 6-9 timer i døgnnet. Det antal timer, du har behov for at sove, falder med alderen.
- Det er helt normalt at vågne i løbet af natten og at have søvnbesvær i kortere perioder, f.eks. i forbindelse med stress eller bekymringer.
- Tal med din læge, hvis du har vedvarende fysiske eller psykiske problemer, der holder dig vågen. Lægen kan også hjælpe dig med gode råd om mad, drikke og fysisk aktivitet.

PRØV, HVILKE SØVNRÅD DER VIRKER BEDST FOR DIG

UNDGÅ KOFFEIN OG ALKOHOL SIDST PÅ DAGEN

Opkvikkende drikke som kaffe, te, energidrikke eller cola kan gøre det sværere at falde i søvn og give kortere søvn.

Alkohol kan give urolig søvn, mareridt og afbrudt søvn.

UNDGÅ RYGNING

Undgå at ryge og undgå også passiv rygning. Det kan give kortere søvn og andre søvnforstyrrelser.

GÅ IKKE SULTEN ELLER OVERMÆT I SENG

Undgå store mængder energi- og fedtrig mad før sengetid. Det kan afkorte søvnens længde. Du skal dog heller ikke gå sulten i seng.

Spis en sund og varieret kost med bl.a. frugt, grøntsager og fuldkorn. Visse fødevarer f.eks. mælk, bananer og mandler kan være med til at øge søvnlængden.

VÆR FYSISK AKTIV

Dyrk regelmæssig motion, og vær fysisk aktiv hver dag. Det fremmer en naturlig træthed. Nogle skal dog ikke træne for tæt på sengetid.

GODE VANER OMKRING SENGETID

SKAB FASTE RAMMER OM DIN SØVN

- Gå i seng og stå op til faste tider hver dag – også selvom du først er faldet sent i søvn. En regelmæssig døgnrytme kan hjælpe dig til en bedre søvn.
- Sov ikke om dagen, selvom du er søvngig. Søvnigheden går som regel over efter et stykke tid, specielt hvis du er fysisk aktiv.
- Undgå at arbejde og at besvare e-mails, sms'ere, se TV osv. i soveværelset. Din hjerne skal forbinde sengen med søvn.
- Forlad soveværelset, hvis du ikke kan falde i søvn, f.eks. efter 30 min. Foretag dig noget stilfærdigt (f.eks. læs i en bog, hør en lydbog eller lyt til stille musik). Gå i seng igen, når du bliver søvngig.
- Sørg for et sove miljø som er roligt, mørkt og ikke for varmt.
- Undgå forstyrrelser i soveværelset. Læg f.eks. mobiltelefonen udenfor soveværelset, eller slå lyd og vibration fra. Brug evt. maske over øjnene og ørepropper til at lukke lys og støj ude. Overvej mørklægningsgardiner.
- Luft ud. Optimal temperatur er for de fleste 18-21 grader.

