

Gode råd, hvis du har svært ved at sove ...



- Gå i seng og stå op til faste tider hver dag – også selvom du først er faldet sent i søvn
- Sov ikke om dagen, med mindre du har det godt med det
- Stå op om natten, hvis du ikke kan sove, og foretag dig noget stilfærdigt
- Soveværelset bør være roligt, mørkt og ikke for varmt
- Luft ud inden du går i seng
- Se ikke fjernsyn, og ryg ikke lige før du skal sove. Undgå aktiverende ting
- Gå ikke sulten eller overmæt i seng
- Drik ikke opkvikkende ting som fx kaffe, te, kakao eller cola de sidste 4 timer, før du skal sove
- Undgå alkohol. Det gør søvnen kortere, mere overfladisk og giver flere opvågninger
- Dyrk regelmæssig motion – dog ikke lige før sengetid
- Tag evt. et varmt bad eller lyt til stille, beroligende musik lige inden du går i seng
- Lær dig en afspændingsteknik og brug den, fx før du lægger dig til at sove, eller hvis du vågner om natten
- Brug evt. maske over øjnene og ørepropper til at lukke lys og støj ude
- Løs ikke dagens problemer om natten. Læg spekulationerne på hylden i god tid, inden du går i seng
- Hav blok og blyant tæt ved sengen, så du kan skrive de tanker eller bekymringer ned, der holder dig vågen. Beslut dig for først at gøre noget ved problemerne dagen efter
- Før evt. en søvndagbog, så du kan kortlægge, hvad der fremmer en god nats søvn for dig, og hvad der virker negativt

Normal søvn

- Det er normalt i perioder at have søvnbesvær – fx ved stress eller bekymringer – uden at det skal behandles
- Det er normalt i perioder at have ind- eller gennemsovningsbesvær. Mange vågner nogle gange om natten, uden at det er unormalt
- Tænk ikke på, hvor lang tids søvn du får – det er søvnkvaliteten, der tæller
- Søvnbehovet falder med alderen
- Tal med din læge, hvis du har natlige smerter, åndenød eller vandladningsgener

Hvis du bruger sovemedicin

- Tag aldrig sovemedicin rutinemæssigt hver dag
- Brug højst sovemedicin få nætter ad gangen
- Tag kun sovemedicin, hvis du ikke er faldet i søvn efter nogen tid – fx 1 time
- Sovemedicin kan ved langvarig brug forstyrre søvnen, og den løser ikke dine søvnproblemer.

Flere blokke kan bestilles hos:

**Medicinfunktionen
Udviklingsenheden
Region Hovedstaden
Kongens Vænge 2**

3400 Hillerød

E-mail: medicinfunktionen@regionh.dk