



# GODE RÅD FOR BEDRE SØVN

basert på Helsedirektoratets anbefalinger



Legg deg til samme tid hver kveld, og stå opp til samme tid hver morgen.



Unngå å sove på dagtid. Trenger du hvile – begrens middagsluren til maks 20 minutter.



Ikke drikk kaffe, te eller cola etter klokka 17.



Å være fysisk aktiv gir bedre søvn, men unngå hard trening rett før leggetid.



Hvis du er en «klokkekikker» om natta – gjem klokka.



Soverommet bør være mørkt og kjølig, og unngå bruk av pc og mobil på senga.



Dersom du ikke får sove, ikke bli liggende å vri deg, men stå opp og gjør noe annet.



Sett av tid på dagen til å gå gjennom ting du bekymrer deg over.

For mer informasjon om søvn, se [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) og nettsiden til Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer [www.sovno.no](http://www.sovno.no). På sistnevnte finnes det også ulike tester om søvn.