

GODE RÅD TIL BEDRE SØVN

- Hold samme døgnrytme – også i weekenden. Dvs. stå op og gå i seng på sammentidspunkt hver dag.
- Hvis du har behov for at sove i løbet af dagen – så sov max 20-30 minutter. Alternativt kan du tage et hvil med ro og afslapning dog uden at sove.
- Træn ikke senere end 2 timer før du skal sove.
- Undgå koffein efter kl. 18.
- Dæmp lyset ½-1 time inde sengetid.
- Gear ned. Undgå ting der får dig ”op og køre”.
- Alle arbejdsrelaterede aktiviteter, også mails, er no go.
- Alkohol forringer søvnkvaliteten.
- Se ikke TV, eller anden form for skærm, om natten eller den sidste ½-1 time inden du skal sove.
- Sørg for at der er mørkt i rummet hvor du skal sove.
- Sørg for at der er luftet godt ud i rummet hvor du skal sove.
- Sørg for at der er den rette temperatur i rummet hvor du skal sove. Ikke for koldt og ikke for varmt.