

CHECKLISTA FÖR SÖMNHYGIEN

Under dagen

- ⚙️ Försök lägga dig och stiga upp samma tid varje dag
- ⚙️ Motion och fysisk aktivitet ger en bättre sömn
- ⚙️ Sov inte på dagen för att kompensera nattens sömnbrist
- ⚙️ Vistas i dagsljus

Innan sänggående

- 🕒 Varva ner
- 🕒 Var lagom mätt
- 🕒 Drick inte för mycket vätska
- 🕒 Undvik koffeinhaltiga drycker, såsom läsk eller kaffe, på eftermiddagen och kvällen
- 🕒 Stäng av dator, surfplatta och mobil minst en timme innan
- 🕒 Sätt mobiltelefonen på ljudlöst
- 🕒 Skriv ner om du har något som oroar dig inför morgondagen

Sovrummet

- 🌙 Sängen är en plats där du sover
- 🌙 Se till att din säng är bekväm
- 🌙 Undvik att titta på klockan
- 🌙 Se till att det inte finns ljud eller ljus som stör
- 🌙 Se till att sovrummet är svalt
- 🌙 Är ditt rum för mörkt - använd en nattlampa