



Søvn og hvile

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Balansegangen mellom aktivitet og hvile er viktig når man ser hele hverdagen under ett. God nattesøvn er også viktig for å få mest mulig overskudd til daglige gjøremål. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten:

- Planlegg hverdagen din og finn din balansegang mellom aktivitet og hvile. Legg inn pauser underveis istedenfor å gjøre deg ferdig med en aktivitet, være utslitt og trenge en lang pause etterpå.
- Unngå tunge måltider rett før sengetid, da disse tar mye tid og energi å fordøye.
- Unngå koffein de siste timene før leggetid, da disse inneholder stimulans som kan gjøre det vanskeligere å sovne.
- Bruk avspenningsteknikker både ved hvile på dagtid og før søvn på nattestid.

Tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Unngå å bruke soverommet som bruksrom, da det blir produsert mer støv i et slikt rom.
- Ved allergi for sengemidd finnes det ulike midtrekk som kan settes utenpå madrassen, dyna og puta.
- Ha medisiner eller annet nødvendig utstyr stående på nattbordet, slik at du har det lett tilgjengelig rundt deg.
- Dersom man er plaget med tung pust om natta, og det å bygge opp med puter ikke fungerer optimalt, kan bruk av et elektrisk hjertebrett være hensiktsmessig for å få en bedre nattesøvn. Elektrisk hjertebrett monteres i eksisterende seng.

