



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:***

(Ikke alle punktene gjelder for alle, du kan derfor alene eller sammen med ergoterapeuten sette kryss ved det som er mest aktuelt for deg)

Planlegg aktiviteten:

- Planlegg hverdagen 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 middtrekk som kan settes utenpå madrassen, dyna og puta.
- 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 som monteres i eksisterende seng være hensiktsmessig for å få en bedre nattesøvn.
- Ha medisiner eller annet nødvendig utstyr stående på nattbordet, slik at du har det lett tilgjengelig rundt deg.

