

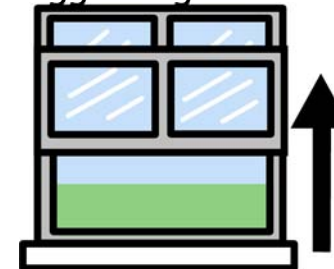
Kan man mörklägga
sovrummet? Är det tyst?



Sömnproblem?

Tänk igenom följande punkter
innan du tar till hjälpmedel.

Är det för varmt i
sovrummet? Vädra innan
du lägger dig.



Är sovrummet någorlunda
rent och undanplockat?

Lugn miljö?



Regelbundna vanor är A och O för att få till en
god sömn. Välj samma rutin och klockslag vid
läggdags kväll efter kväll. Då lär sig kroppen
när det är dags att somna in.



Slå av datorn, plattan, tv'n och telefonen
en timme innan sängdags.

Tobak försämrar sömnen



Undvik att dricka uppiggande drycker på
kvällen:

- Kaffe
- Svart te
- Coca Cola



Har kroppen rört sig
tillräckligt under dagen för
att vara "trött" till kvällen?



Är sängen och
madrassen skön?
Sängkläderna
likaså?

Jobba inte i sängen!
Plugga inte i sängen!
Ät inte i sängen!



Använd sängen att sova i!