

Kan man mörklägga
sovrummet? Är det tyst?



Sömnpblem?

Tänk igenom följande punkter
innan du tar till hjälpmedel



Är sovrummet för
varmt? Vädra gärna
innan du lägger dig.

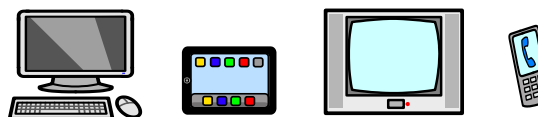


Är sovrummet någorlunda
rent och undanplockat?

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.



Slå av datorn, plattan, TV'n och telefonen en
timme innan läggdags

Tobak försämrar sömnen.



Undvik att dricka uppiggande
drycker på kvällen:

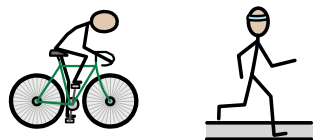
Kaffe

Coca Cola

Svart te



Vara aktiv och i rörelse t.ex.
med lätt motionspass eller
en promenad är bra, för att
vara trött på kvällen.



Är sängen och
madrassen skön?
Sängkläderna
likaså?



Använd sängen att sova i!

Jobba inte i sängen.

Plugga inte i sängen.

Ät inte i sängen.

