

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 ned
- Var lagom mätt
- Drick inte för mycket vätska
- Undvik koffeinhaltiga drycker, såsom läsk, energidryck eller kaffe, på eftermiddagen och kvällen
- Stäng av dator, surfplatta och mobil minst en timme innan
- Sätt mobiltelefonen på ljudlöst
- Skriv ned 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 ljus eller ljud som stör
- Se till att sovrummet är svalt
- Är ditt rum för mörkt – använd en nattlampa