

Habiliteringen

VÄLKOMMEN TILL
**Sömngrupp,
Träff 2**



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Dagens innehåll

- Uppföljning av hemuppgift
- Sömnhygien
- Hemuppgift

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Uppföljning av hemuppgifter

- Dygnskartläggning
- Muskulär avspänning

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Att förbättra sömnen / sömnhygien

Vad är Sömnhygien?

Alla yttre förutsättningar som skapas för att god sömn ska uppnås

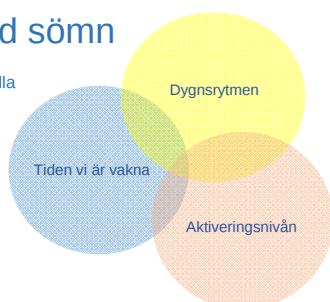


Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Sömnformeln – Recept för god sömn

Faktorerna samverkar och alla är viktiga för att sömnen ska fungera så bra som möjligt



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Sömnhygien

- Aktivitets- och vilobalans
- Regelbunden dygnsrytm
- Regelbunden fysisk aktivitet
- Vara ute – ljus
- Rutiner för sänggåendet
- God sovrumsmiljö



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Aktivitets- och vilobalans:

Individens totala energimängd

- Energitjuvar
- Energigivare

Balansering



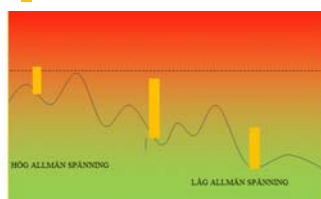
Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Vardagsstressorer kontra allmän spänningsnivå

 = Vardagsstressorer

Paniktröskel



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Regelbunden dygnsrytm

- Samma läggtid
- Upp ur sängen samma tid
- Vissa kan behöva dagsömn, andra bör undvika det
- Rutiner!



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Regelbunden fysisk aktivitet

Kroppens behov av rörelse

- Blodtryck
- Hormoner
- Ökad blodgenomströmning i vävnader
- Psykiskt välmående

Balans fysisk aktivitet och avspänning



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Vara ute – ljus

- Ljus piggar upp
- Stärker dygnsrytmen



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Tiden före sänggående

Undvik att:

- Tillföra koffein
- Tillföra alkohol
- Vara proppmätt eller hungrig
- Tillföra mycket vätska kvällstid
- Träna hårt sen kvällstid
- Skärmtid innan sänggående



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Rutiner för sänggåendet

- "Gör på samma sätt", schema
- Varva ned, koppla av
- Underlätta för sömn



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

God sovrumsmiljö

- Sängen = plats för sömn
- Tyst, mörkt, svalt
- "Minska" rummet



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Hjälpmiddel vid sömn

- Bekväm madrass och kudde
- Öronproppar
- Mörkläggande, ljuddämpande gardiner
- Appar, till exempel f.lux (ändrar ljusstyrkan på ipad / iphone efter dygnets timmar).
- Tyngdtäcke



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Sömnklocka, 8 timmars sömn



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Mina strategier för bättre sömn

Vilka förändringar kan jag göra?

- Sovrumsmiljö (mörkt, svalt, lugnt, tyst, bekväm säng)
- Gå igenom bekymmer och planering i god tid före sänggående
- Varva ned 1-2 timmar innan jag lägger mig (återkommande kvällsrutin)
- Öva upp förmågan att slappna av (ex. avslappningsövning, lugn musik)
- Gå till sängs när jag är sömnig
- Samma tid för sänggående KL
- Samma tid för uppestande KL
- Dagliga rutiner (med fördelning av aktiviteter under dag och över vecka)
- Vara aktiv på dagen – motionera regelbundet
- Vistas ute i dagsljus (ex promenad)
- Stänga av TV/dator/surfplatta i god tid före sänggående KL
- Undvika sena eller långa tupplurar
- Undvika att lägga mig hungrig eller alltför mätt
- Ej dricka kaffe, te, läsk eller energidryck timmar före läggdags
- Annat:

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Individuell hemuppgift

Mina strategier för
bättre sömn



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Muskulär avspänning sittande

Ljudfil: länken öppnas i internet explorer

<https://alfresco.vgregion.se/alfresco/service/vgr/storage/node/content/workspace/SpacesStore/ab894547-d433-46da-899a-c820cd462211?a=false&quest=true>

Habilitering
& Hälsa



Nästa gång

- Diskussion kring individuella strategier
- Repetition
- Planera uppföljningstillfälle

Habilitering
& Hälsa

