




Sig godnat til sovemedicin



Det tager
kun få uger
at blive
afhængig!

Få hjælp af din læge
til at stoppe med medicinen



Du risikerer at få
bivirkninger af
medicinen

Du bliver
afhængig af
medicinen og
virkningen aftager
efter kort tid

Du risikerer at miste
dit kørekort på
grund af medicinen

Få hjælp af din læge
til at stoppe med medicinen

Har du svært ved at sove?

- Kan du få gode råd hos din læge

Gode råd, hvis du har svært ved at sove ...

Prøv, hvilke søvnråd der virker bedst for dig.

Normal søvn

- Voksne har generelt behov for at sove 6-9 timer i døgnet. Det antal timer, du sover, falder med alderen.
- Det er helt normalt at vågne i løbet af natten og at have søvnbesvær i kortere perioder, fx ved stress eller bekymringer.
- Tal med din læge, hvis du har vedvarende fysiske eller psykiske problemer, der holder dig vågen.

Gode råd om mad, drikke og fysisk aktivitet

Undgå koffein og alkohol sidst på dagen

- Opkvikkende drikke som kaffe, te, energidrikke eller cola kan gøre det sværere at falde i søvn og give kortere søvn.
- Alkohol kan måske gøre det lettere at falde i søvn, men kan også give urolig søvn, mareridt og afbrudt søvn.

Undgå rygning

- Undgå at ryge - også passiv rygning. Det kan give kortere søvn og andre søvnforstyrrelser.

Gå ikke sulten eller overmæt i seng

- Undgå store mængder energi- og fedtrig mad før sengetid. Det kan afkorte søvnens længde. Du skal dog heller ikke gå sulten i seng.
- Spis en sund og varieret kost med bl.a. frugt, grøntsager og fuldkorn. Visse fødevarer fx mælk, bananer og mandler kan være med til at øge søvnlængden.

Vær fysisk aktiv

- Dyrk regelmæssig motion, og vær fysisk aktiv hver dag. Det fremmer en naturlig træthed. Nogle skal dog ikke træne for tæt på sengetid.

Gode vaner omkring sengetid

Skab faste rammer om din søvn

- Gå i seng og stå op til faste tider hver dag - også selvom du først er faldet sent i søvn. En regelmæssig døgnrytme kan hjælpe dig til en bedre søvn.
- Sov ikke om dagen, selvom du er søvnløs. Søvnigheden går som regel over efter et stykke tid, specielt hvis du er fysisk aktiv.
- Undgå at arbejde og at besvare e-mails, sms osv. i soveværelset. Din hjerne skal forbinde sengen med søvn.
- Forlad soveværelset, hvis du ikke kan falde i søvn, fx efter 30 min. Foretag dig noget stilfærdigt (fx læs i en bog, hør en lydoptagelse eller lyt til stille musik). Gå i seng igen, når du bliver søvnløs.

Soveværelset bør være roligt, mørkt og ikke for varmt

- Undgå forstyrrelser i soveværelset. Læg fx mobiltelefonen udenfor soveværelset, eller slå lyd og vibration fra.
- Brug evt. maske over øjnene og ørepropper til at lukke lys og støj ude. Overvej mørklægningsgardiner.
- Luft ud. Optimal temperatur er for de fleste 18-21 grader.