

Checklista för bättre sömn

Det är vanligt med sömnsvårigheter. Justeringar i livsstilen kan förbättra sömnen. Här kan du bocka av justeringar du testat, för bättre sömn.



Rutiner kring läggdags

- ☐ Regelbundna tider för sängdags och uppstigning (inga stora avsteg till exempel under helger).
- ☐ Anpassa sängdags och uppstigning till ålder och individuella behov.
- ☐ Lugn och ro minst en timme innan sängdags.
- ☐ Koppla bort TV, dator, mobiltelefon och surfplattor i god tid.

Sovmiljö som underlättar god sömn

- ☐ Välkänt, lugnt, tyst och inte för varmt sovrum.
- ☐ Sovmiljön får inte vara associerad med negativa upplevelser (t.ex. bestraffning, upprörande samtal eller arbete).
- ☐ Mörkt och "skärmfritt" sovrum.
- ☐ Bekväm säng.

Faktorer som kan störa sömnen

- ☐ Träning eller annan kraftig fysisk aktivitet sent på kvällen.
- ☐ För mycket stillasittande inomhus under dagarna.
- ☐ För lång eller för sen middagssömn.
- ☐ Koffein (till exempel kaffe, cola, energidrycker).
- ☐ Rökning, alkohol och droger.
- ☐ Stora måltider och mycket dryck före sängdags (men även att gå till sängs hungrig).
- ☐ Spel, TV, sociala medier, sms etc. i sängen.

Referens: 1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Somnsvarigheter; <https://goo.gl/HGNHZZ>

Följ förändringar

Det kan vara väl värt att föra en sömndagbok för att se om livsstilsförändringar förbättrar din sömn. En vanlig rekommendation är att följa sin sömn under två veckor. Du kan ladda ner en sömndagbok på sanapharma.se.

Prova ett receptfritt läkemedel.

Sedix® (*Passiflora incarnata*) är ett traditionellt växtbaserat läkemedel använt vid mild oro och tillfälliga insomningsbesvär. Sedix kan du köpa på alla apotek eller beställa fraktfritt hos återförsäljaren www.sanapharmasweden.se. Vid utebliven förbättring eller försämring efter två veckors behandling bör vårdpersonal rådfrågas.



Sedix® – använt vid mild oro och tillfälliga insomningsbesvär

Sedix® (*Passiflora incarnata*) traditionellt växtbaserat läkemedel. Receptfritt. >12 år, rekommenderas inte till gravida eller ammande. Rådfråga läkare eller vårdpersonal om symptomen förvärras eller inte förbättras inom 2 veckor. Samtidig användning av Sedix och syntetiska lugnande läkemedel (t.ex. bensodiazepiner) rekommenderas inte, såvida inte samtidig användning har ordinerats av läkare. Behandlingen bör inte överstiga 6 månaders kontinuerlig användning. Indikationerna för ett traditionellt växtbaserat läkemedel grundar sig uteslutande på erfarenhet av långvarig användning. Läs bipacksedeln noga, senast ändrad 2016-11-21.



Läs mer på www.sanapharma.se