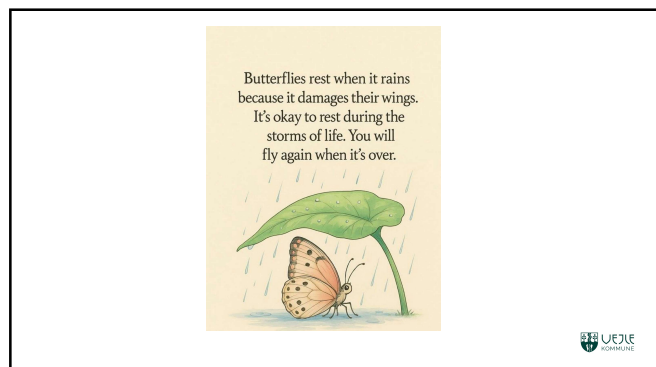
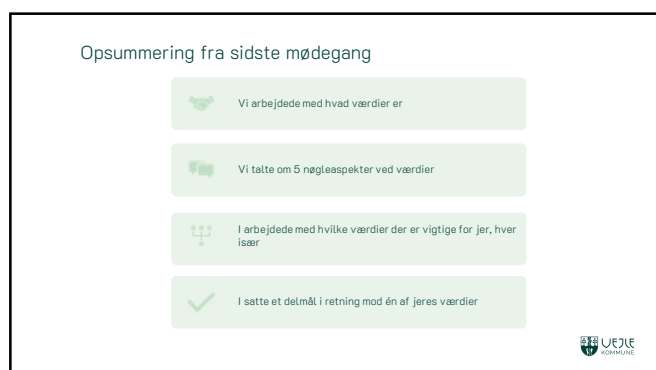




1



2



3

Spørgsmål og tilbagemeldinger siden sidst

Spørgsmål eller undren?

Hvad har I lagt mærke til siden sidst?

Har I gjort noget nyt eller noget andet?

Hvad har I mødt af forhindringer og udfordringer?



4

Hvad er søvn



- Hvordan går det med din søvn?
- Har det ændret sig med din sygdom?
- Hvad hjælper dig til en god søvn?
- Hvad gør et din søvn forværres?



5

Søvnproblemer kan være, når du har:

Vanskeligheder ved at falde i søvn

Vanskeligheder ved at opretholde søvn

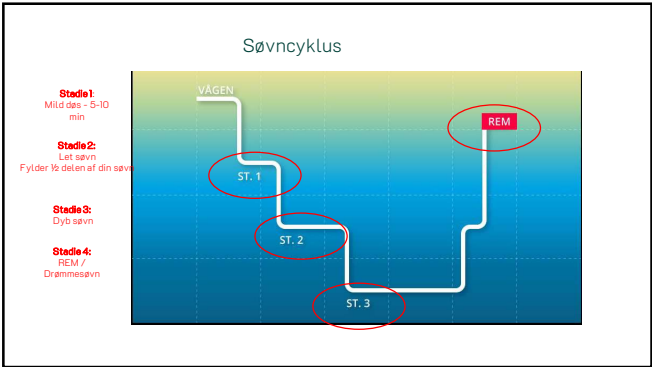
Oplevelsen af mangel på sammenhængende søvn

Oplevelse af ikke at være udhvilet efter søvn

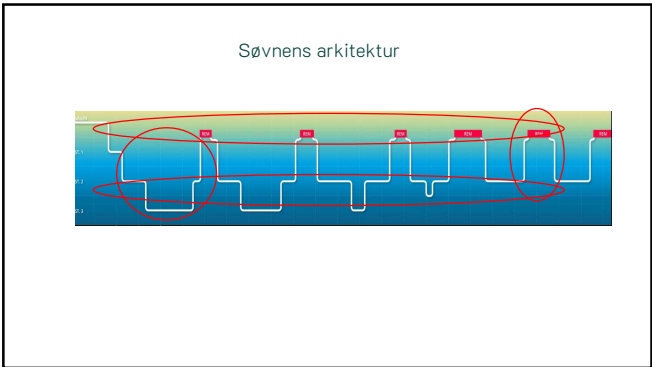
For kort søvnperiode(<6-7 timer) eller for lang søvnperiode (>9 timer) søvn



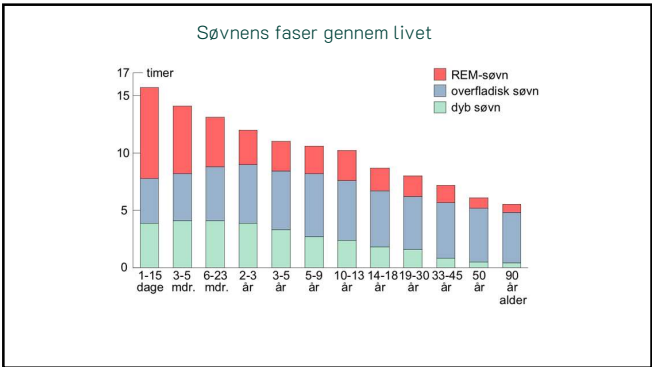
6



7



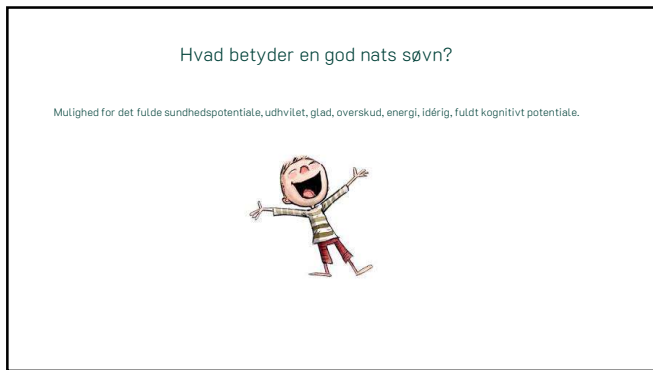
8



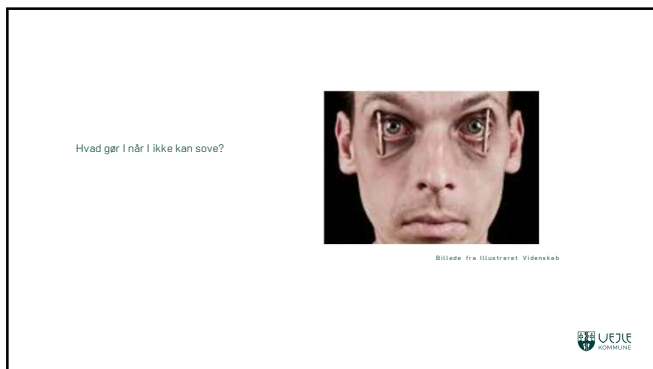
9



10



11



12

Afspændingsteknik

Vejtræningsøvelse til afspændingsteknik 4,7,8



13

Powernap / middagslur

Powernap (hos den raske)

- Max. 20 minutter
- Midt i vågentid fx kl. 7-23 = kl. 15
- Kan ikke erstatte nattesøvnen
- Hvor som helst



Middagslur (hos den syge/gamle)

- Middags hvile, gerne 1-2 timer
- Ikke for sent på dagen- kl. 14.
- Supplerer nattesøvnen



14

5 anbefalinger til en god nats søvn

1. Stå op på samme tid hver dag
2. Gå i seng på samme tid hver dag
3. Sluk for alt med lysende skærme 1-2 timer før sengetid
4. Vær ikke presset på tid
5. Begræns koffein og alkohol



15

Andre faktorer der har betydning for vores søvn

Rumination

Katastrofetænkning



16



16

Luk dagen ned

Træk igennem og noter hvad du skal gøre næste dag, vær opmærksom på at morgendagens opgaver bliver på papiret, og ikke i hovedet.

"Læg an til" og "slap af " mindst en time før søvnen

Gør ting, du oplever at slappe af med eller gøre ned med (et varmt bad, lyt til stille musik, yoga.)

Lær at identificere egne negative automatiske tanker

Afspænding eller åndedrætsøvelser (Apps, bodyscan, youtube, mm.)

17

Andre faktorer der har betydning for vores søvn

Soveværelset er til søvn og sex



18

Soveværelset er til søvn og sex
Mad





19

Soveværelset er til søvn og sex
Mad
Fysisk aktivitet





20

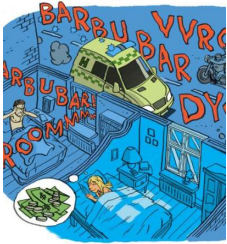
Soveværelset er til søvn og sex
Mad
Fysisk aktivitet
Temperatur i soveværelset, madræs,
hjælpe midler, dyne, pude mm





21

Soveværelset er til søvn og sex
Mad
Fysisk aktivitet
Temperatur
Støj





22

Soveværelset er til søvn og sex
Mad
Fysisk aktivitet
Temperatur
Støj
Lys





23

What if I fail?
Oh my darling,
What if you fly?

Erin Hanson





24
