



SØVN OG HVILE

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Balansegangen mellom aktivitet og hvile er viktig når man ser hele hverdagen under ett. God nattesøvn er viktig for å få mest mulig overskudd til daglige gjøremål. **Det kan være hensiktsmessig å tenke over følgende:**

Planlegg aktiviteten

- Planlegg hverdagen og finn en balanse mellom aktivitet og hvile som fungerer for deg.
- Ta pauser underveis istedenfor å ferdiggjøre en aktivitet, bli utslitt og trenge en lang pause etterpå.
- Unngå tunge måltider rett før sengetid, da disse tar mye tid og energi å fordøye.
- Unngå koffein de siste timene før leggetid, grunnet stimulans som kan gjøre det vanskeligere å sovne.
- Bruk avspenningsteknikker både ved hvile på dagtid og før søvn på kveldstid.

Egne notater:



Planlegging



Tempo



Arbeidsstilling og
filrettelegging



Pusteteknikk

Arbeidsstillinger og filrettelegging av fysiske omgivelser:

- Unngå å bruke soverommet som bruksrom, da det produseres mer støv i et slikt rom.
- Det finnes midtrekk for allergikere som kan tres utenpå madrass, dyne og pute.
- Ha medisiner og nødvendig utstyr stående på nattbordet, lett tilgjengelig.
- Ved tung pust om natta, hvor oppbygging med puter ikke fungerer optimalt, kan bruk av et elektrisk hjertebrett bedre nattesøvn. Dette kan ofte monteres i egen seng.