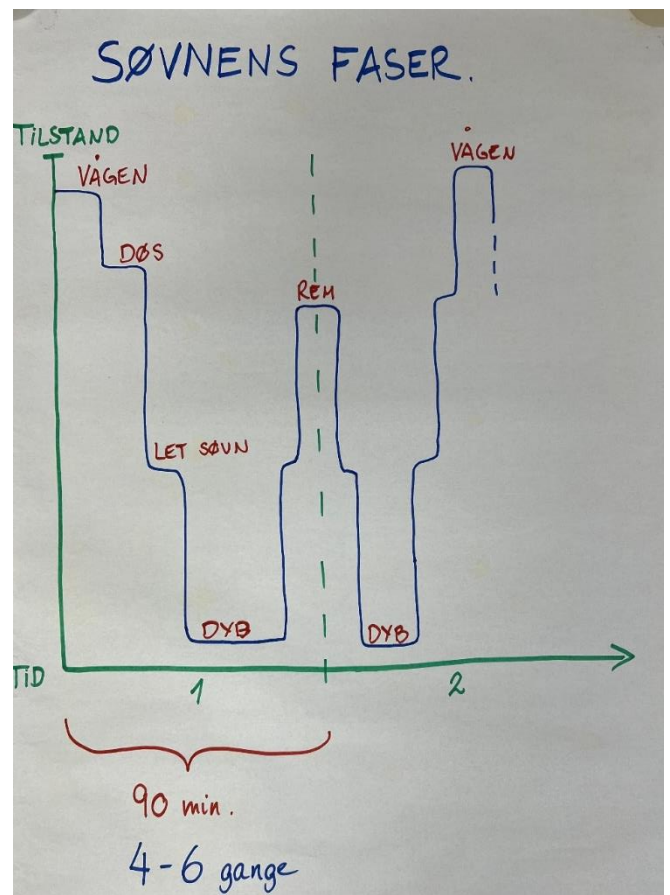
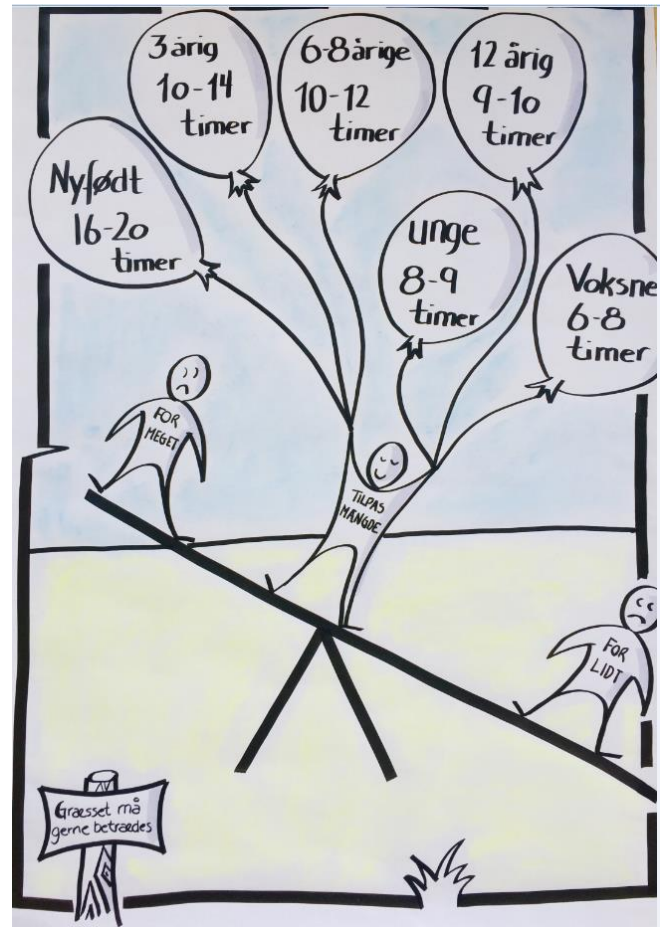
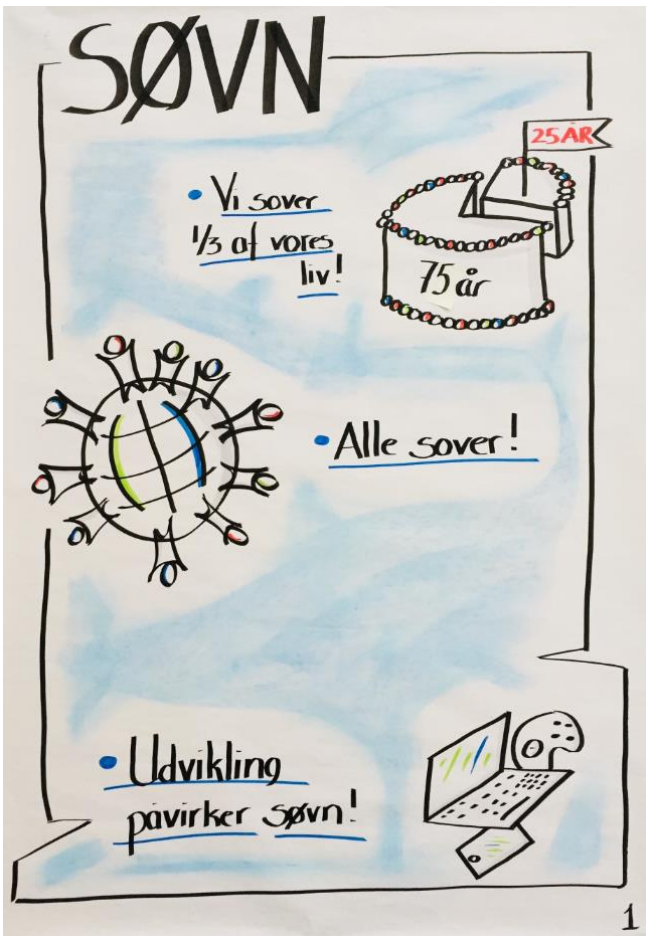


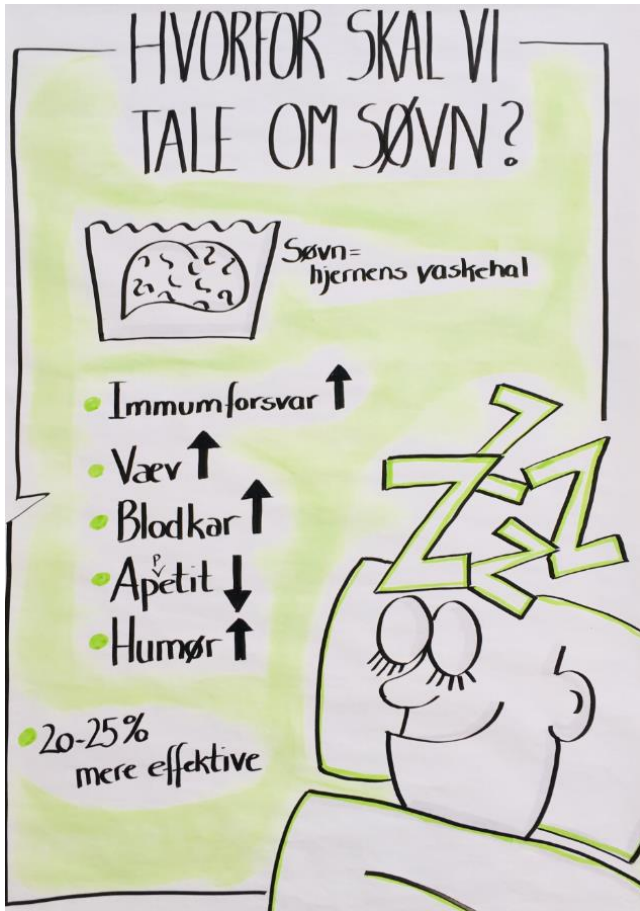


Anette Anker, Søvnvejleder

Aabenraa Kommunes Sundhedscenter



## HVORFOR SKAL VI TALE OM SØVN?

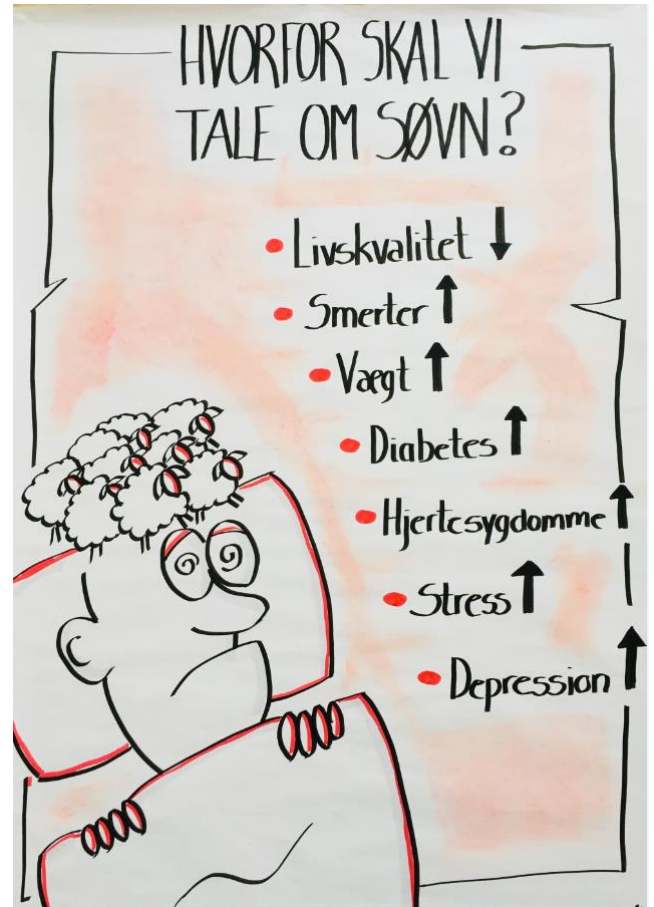


Søvn = hjernens vasketal

- Immumforsvar ↑
- Væv ↑
- Blodkar ↑
- Appetit ↓
- Humør ↑

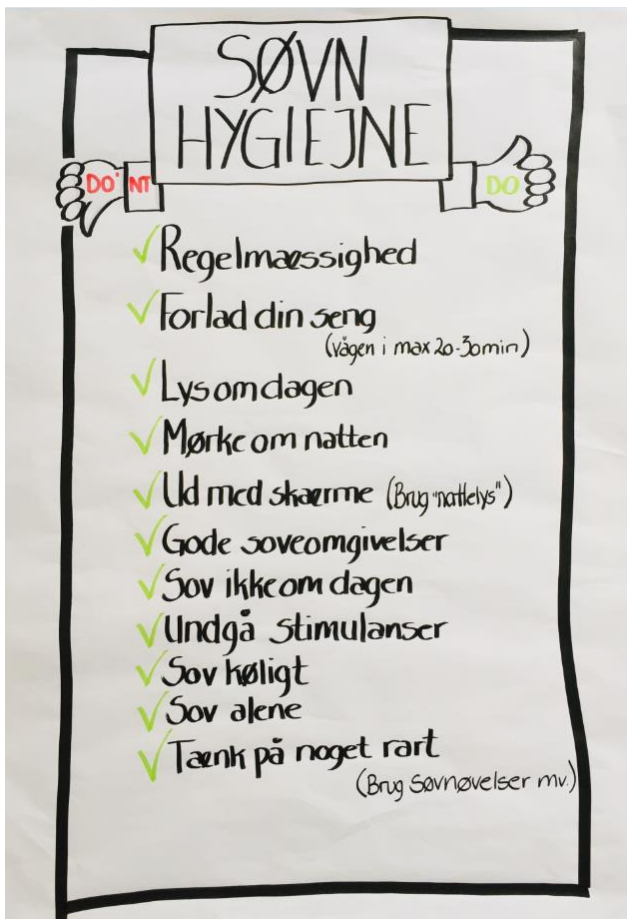
• 20-25% mere effektive

## HVORFOR SKAL VI TALE OM SØVN?



- Livskvalitet ↓
- Smerter ↑
- Vægt ↑
- Diabetes ↑
- Hjertesygdomme ↑
- Stress ↑
- Depression ↑

## SØVN HYGIEJNE



DO NOT

DO

- ✓ Regelmæssighed
- ✓ Forlad din seng (Vågen i max 20-30min)
- ✓ Lys om dagen
- ✓ Mørke om natten
- ✓ Ud med skærme (Brug "nattevis")
- ✓ Gode soveomgivelser
- ✓ Sov ikke om dagen
- ✓ Undgå stimulanser
- ✓ Sov høligt
- ✓ Sov alene
- ✓ Tænk på noget rart (Brug søvnevelser mv.)

## LINKS MED SØVN TIPS OG TRIKS

**Psykiatrifonden** - Det mentalt motionscenter  
Råd og gode videoer med forklaringer og ideer.

<https://www.psykiatrifonden.dk/det-mentale-motionscenter/soevn/10-gode-raad-til-bedre-soevn.aspx>

### **Helbredsprofilen**

Viden om søvn, søvnproblemer og gode råd:

<https://helbredsprofilen.dk/da/kategorier/soevn>

### **Mikael Rasmussen**

3 konkrete søvnøvelser:

<http://sovbedre.nu/%C3%B8velser.asp>

### **Lungeforeningen**

Åndedrætsøvelser osv.

<https://www.lunge.dk/aandedraet/sektion-faa-bedre-vejtraekning-og-find-ro>

### **Lær at tackle**

Vælg "afspænding" på første side og du kan vælge mellem flere lyd filer.

<https://laerattackle.dk/afspaendingsovelser-til-alle-laer-tackle-kurser/>

### **Sund i Syd, Region Syddanmark**

<https://www.regionsyddanmark.dk/wm529504>

### **Åndedrætsøvelse**

[\*\*4 – 7- 8 på You Tube\*\*](#)

### **Mindhjælper.dk**

**Region Midt, afspændingsøvelse med Bobby Zachariae.**

<https://region-midtyjylland.23video.com/video/51526689/afspaendingsovelse>