

## MODEL SØVN

- God søvnrytme – i seng samme tid og op samme tid uafhængigt af søvn
- Motion
- Mindfulness
- Ritualer før sengetid
- Tal om eller nedskriv bekymringer i god tid før sengetid
- Afslappende musik, fx MusiCure, som fås på apoteket
- Varmt bad før sengetid
- Massage
- Kugledyne
- Gabe (det virker faktisk)
- Tæl baglæns ned fra 1000
- Baldrianpiller (naturlægemiddel, men vær opmærksom på aldersgrænse)
- Varm mælk med honning før sengetid (gammelt husråd, men den skulle være god nok)
- Afspændingsøvelser
- Indtalt afspændingsøvelse fra primær omsorgsperson
- Vejtrækningsøvelser (ånd ind, tæl til fem, hold vejret mens du tæller til seks, ånd ud, og tæl til syv)
- Hjælp til at have en række beroligende tanker som: „Det er helt almindeligt ikke at kunne sove“, „Kroppen kan godt klare sig med mindre søvn“ eller „Jeg laver afslapningsøvelser i stedet, så slapper kroppen også af“
- Undersøg, om der er behov for sovemidlet melatonin

Med inspiration fra Akasha & Olsen 2006.