2014-03-26/H.L

**Sömnråd/Miljöanpassning**

* Se till att sovrummet är mörkt
* Se till att sovrummet är svalt
* Se till att kudden är sval
* Ta bort onödiga ljud i sovrummet
* Se till att det inte finns störande dofter
* Gör sängen så bekväm som möjligt
* Undvik att ha dator och tv i sovrummet
* Vädra innan läggdags
* Städa undan stök i sovrummet innan läggdags
* Se till att få frisk luft varje dag
* Motinera på eftermiddagen
* Ta ett varmt bad någon timmet före sänggående
* Varva ner före sänggåendet
* Skaffa något som hjälper dig att somna (tex. Musik, nattlampa, gosedjur, vetevärmare)
* Undvik mat och dryck med mycket socker sent på dagen
* Undvik att dricka drycker på kvällen som innehåller koffein, till exempel kaffe, te, kakao och Coca cola.
* Lägg dig samma tid varje dag
* Gå upp vid samma tid varje dag
* Undvik tupplurar dagtid
* Fundera på om det behövs en nattlampa
* Ha ett lagom varmt täcke

Källa:

Projektet ”Erfarenheter från förskrivning av tunga täcken till barn och ungdomar med ADHD samt vid Autismspektrum”.

Lisa Arosenius Leg. arbetsterapeut

SaraLisa Svalberg Leg. arbetsterapeut

Asbergercenter, barn & ungdom