



# Sömnskola

Vid sömnstörning/  
insomni.

## SÖMNSKOLA SIDSJÖ VÅRD CENTRAL

Vi träffas i grupp vid 5 tillfällen.

Kostnad: 300kr/gång, frikort gäller



E-mail: [lena.ehnberg@fvc.se](mailto:lena.ehnberg@fvc.se)  
Du kan även kontakta din läkare/ sjuksköterska

[WWW.SIDSJOVC.SE](http://WWW.SIDSJOVC.SE)

Paviljongvägen 15 B  
852 40 Sundsvall

E-post: [lena.ehnberg@fvc.se](mailto:lena.ehnberg@fvc.se)  
[www.sidsjovc.se](http://www.sidsjovc.se)

P-skiva krävs för parkering.  
Finns att hämta i receptionen alt  
hos Sidsjöfastigheter, ingång  
BVC.  
Busslinje 3



Sidsjö Vårdcentral är godkänd av Lands-  
tinget Västernorrland att bedriva pri-  
märvård enligt Vårdval Västernorrland



## Kursledare



Lena Ehnberg

Leg sjuksköterska  
Sömncoach

En personlig vårdcentral där vi arbetar  
efter följande ledord

### Trygghet

Kontinuitet,  
Rätt kompetens  
Fasta läkare

### Professionalitet

Kompetent personal  
är det viktigaste för  
att ge dig som patient  
den bästa vården

### Tillgänglighet

Vi har tid att ta  
emot dig när du be-  
höver det.

### Respekt

Vi möter dig med  
respekt och ödmjuk-  
het när du ger oss  
förtroendet att bli din  
Vårdcentral

Sömnproblemen ökar hos männi-  
skor i dagens 24-timmars  
samhälle.

Varannan vuxen (ca 800 miljo-  
ner) i industrivärlden sover  
mindre än de behöver. WHO be-  
skriver numera sömnbrist som  
ett globalt hälsoproblem eftersom  
sömnbrist leder till ökad risk för  
bland annat hjärt-/ kärlsjukdo-  
mar, övervikt, högt blodtryck och  
psykisk ohälsa.

Kursen vänder sig till dig med  
insomni/ sömnproblem.

## Vad är insomni?

- \* När du har svårt att sova i  
fler än tre nätter per vecka i  
över tre månader.
- \* Svårigheter att somna in.
- \* Svårigheter att vidmakthålla  
sömn.

- \* Du vaknar för tidigt.
- \* Sömnkvalitet är dålig, dvs  
du sover men är fortfarande  
trött, har nedsatt energi,  
koncentrationssvårigheter  
och irritabilitet.

Har du fler än tre av ovanstående  
beskrivningar så uppfyller du kri-  
terierna för insomni.

## Kursinnehåll:

- \* Varför sömnen är så viktig?
- \* Hur fungerar sömnen?
- \* Vad händer om vi sover för lite?
- \* Sömnrestriktioner.
- \* Sömnhygien.
- \* Vad påverkar vår sömn?
- \* Hur kan vi själva påverka söm-  
nen?
- \* Hur verkar/påverkar sömnme-  
del?
- \* Stress och stresshantering.
- \* Kognitiv omstrukturering.
- \* Hur påverkar våra tankar/  
känslor?
- \* Hur kan vi förändra tankesätt?
- \* Avslappning/  
kroppsmedvetenhet.