



# Sömnskola

Vid sömnstörning/insomni.

## SÖMNSKOLA SIDSJÖ VÅRD CENTRAL

Vi träffas i grupp vid 4 tillfällen.

Kostnad: 330  
kr/gång, frikort gäller

Paviljongvägen 15 B  
852 40 Sundsvall

Tel: 060-750 20 41  
E-post: [sidsjovc@fvc.se](mailto:sidsjovc@fvc.se)  
[www.sidsjovc.se](http://www.sidsjovc.se)

ingång BVC.  
Busslinje 3



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

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



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



Kursledare:



Lena Ehnberg  
*Leg sjuksköterska  
Sömncoach  
Mindfulness/  
yogainstruktör.  
Instruktör i mindful  
selfcompassion*

Sömnproblemen ökar hos människor i dagens 24-timmars samhälle. Varannan vuxen (ca 800 miljoner) i industrivärlden sover mindre än de behöver. WHO beskriver numera sömnbrist som ett globalt hälsoproblem eftersom sömnbrist leder till ökad risk för bland annat hjärt-/kärlsjukdomar, 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 kriterierna 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 sömnen?
- Hur verkar/påverkar sömnmedel?
- Stress och stresshantering.
- Kognitiv omstrukturering.
- Hur påverkar våra tankar/känslor?
- Hur kan vi förändra tankesätt?
- Avslappning/kroppsmedvetenhet.

---

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

**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