



Oslo

Frisklivssentralen i Vestre Aker

Sov godt -kurs for deg som vil sove bedre

Det er ikke alltid man vet hvorfor man har utviklet søvnvansker, og generelt vil det være viktigere å lære om hva man kan gjøre for å mestre utfordringene framfor å lete etter årsaken til dem.

Frisklivssentralen Vestre Aker

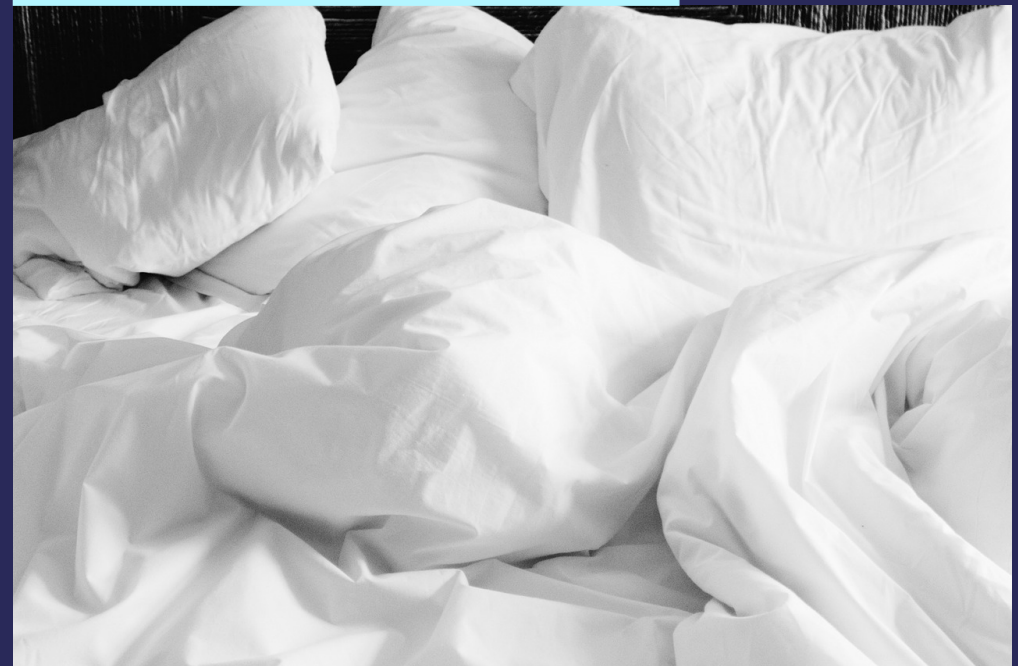
Telefonnummer: 41773067

E-post:
frisklivssentralen@bva.oslo.kommune.no

Hjemmeside:
<https://www.oslo.kommune.no/helseog-omsorg/helsetjenester/frisklivssentraler/vestre-aker-frisklivsentralf/#gref>

Adresse:
Pilotveien 6 B

Bilde forside:
Bildet er tatt av [JayMantrifra Pixabay](#).



Sov godt- gode råd for bedre søvn

Bakgrunn:

Å streve med søvnen er noe de fleste av oss opplever fra tid til annen. For en del mennesker blir søvnproblemene kroniske og så omfattende at det går utover daglig fungering og livskvalitet. Det er dette som er insomni. Av og til kan sovemedisiner være nødvendig, men som oftest vil ikke-medikamentelle tiltak være et bedre alternativ, og det er helt bivirkningsfritt. Dette er utgangspunktet for søvnkurset Sov godt



Hvem passer kurset for?

Søvnkurset «Sov godt» er et kurs for deltakere som strever med søvnen og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter.

Hva lærer jeg på kurset?

Du vil blant annet få innsikt i:

- Hvilke faktorer som regulerer søvn
- Tiltak/ikke-medikamentell behandling av søvnvansker
- Avspenningsteknikker
- Gjennomgå og forsøke søvnrestriksjon

Kunnskapsgrunnlag

Kurset er utviklet av Helsedirektoratet. Forskningsprosjektet 'Medisinfri søvnbehandling i primærhelsetjenesten' har evaluert effekten av kurset. Studien viste at voksne med søvnløshet som deltok på søvnkurset fikk bedre søvn, mindre utmattelse og færre symptomer på psykiske plager sammenlignet med deltakere som sto på venteliste

Varighet

Kurset går over 5 kursdager med varighet på ca. 2 timer per samling.

Pris

Kurset er uten avgift og egenandel, men vi ønsker at deltakere kommer på alle samlinger.

Hovedinnhold i kurset

- Søvnrestriksjon
- Søvnhygiene
- Stimulus kontroll
- Kognitiv terapi
- Avspenningsøvelser

Kursdag 1

Introduksjon
Kognitiv atferdsterapi for søvnløshet
Innføring i søvndagbok

Kursdag 2

Søvnrestriksjon

Kursdag 3

Oppfølging av søvnrestriksjon
Søvnhygiene

Kursdag 4

Oppfølging av søvnrestriksjon
Mentale strategier

Kursdag 5

Oppfølging av søvnrestriksjon
Oppsummering

Påmelding:

Ta kontakt med frisklivssentralen på 417 73 067