

Arbeidsark: Søvnhygiene

<u>Soverommet</u>	Ja	Nei
Rent og ryddig		
Støyfritt / Ørepropper		
Avkjølt med god luftkvalitet		
Helt mørkt		
Dyner, puter og sengetrekk du liker		
<u>Livsstil</u>		
Svært lite/ingen koffein på kvelden		
Svært lite/ingen nikotin på kvelden		
Svært lite/ingen alkohol på kvelden		
Trening 3-4 ganger i uken eller mer		
Vanligvis et lett måltid før leggetid		

<u>Tilbaketrekning: Skriv ned passende aktiviteter</u>	
1:	4:
2:	5:
3:	6: