



# Dina levnadsvanor

Du kan göra mycket för att påverka din hälsa

Information till vuxna

# Innehåll

Fysisk aktivitet 4

Mat 12

Alkohol 18

Rökning och snusning 22

Stress 28

Sömn 34



# Fysisk aktivitet

All form av rörelse gör dig piggare, starkare och minnet kan förbättras. Dessutom sover du bättre. Risken för sjukdomar och benbrott minskar också. All rörelse räknas! Försök få in rörelse i din vardag och undvik att sitta stilla långa stunder. Det är bättre att vara lite fysiskt aktiv än att inte vara aktiv alls.

## Det här rekommenderas

### Aktivitet som gör att du blir varm och får ökad puls och andning

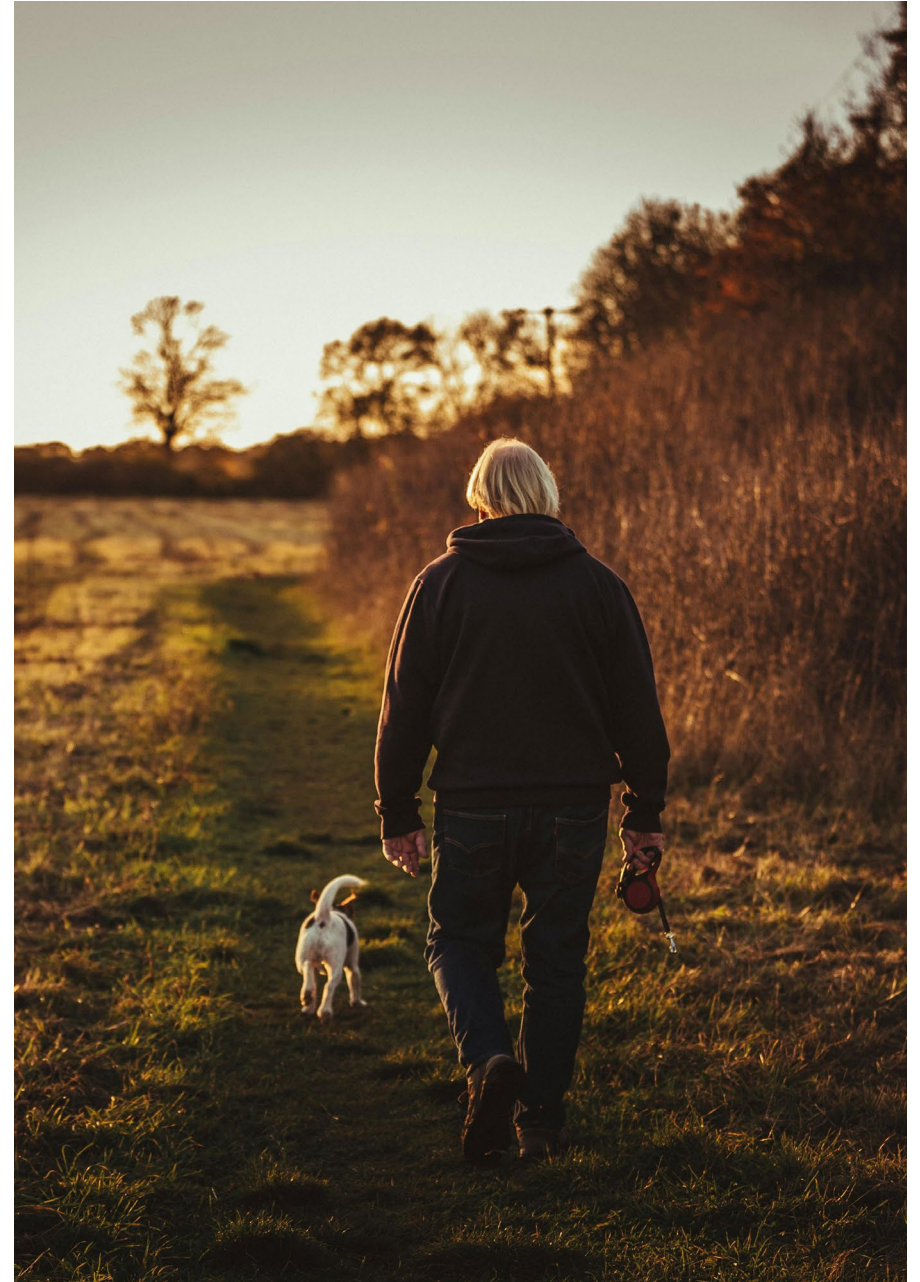
Du rekommenderas att göra någon form av aktivitet i minst två och en halv timme varje vecka. Gärna upp till fem timmar i veckan. Aktiviteterna kan gärna spridas ut under flera av veckans dagar

### Bryt stillasittande - ta en rörelsepaus

Det är viktigt att öka vardagsrörelsen om du sitter mycket. Försök att minska tiden du sitter stilla genom att ta rörelsepåuser några minuter varje halvtimme.

### Träna dina muskler

Två till tre gånger i veckan är det bra att träna styrkan i dina muskler. För att muskler ska bli starkare behöver de arbeta hårdare än de brukar. Det finns många sätt att träna styrka. Du kan använda din kroppsvikt och det som finns omkring dig. Du kan också använda träningsredskap om du vill.



## Träna din balans

Du som är över 65 år behöver också träna balansen, två till tre gånger i veckan. Att ha bra balans i kombination med muskelstyrka är ett bra skydd mot fallolyckor. Tänk på att alltid utföra övningarna på ett säkert sätt.

## Vid sjukdom eller funktionsnedsättning

Du som på grund av din sjukdom eller funktionsnedsättning inte kan följa rekommendationerna bör vara så aktiv du kan.

Om det finns diagnosspecifika restriktioner ska dessa följas.

Du som exempelvis har en hjärt-kärlsjukdom eller diabetes kan behöver rådgöra med din läkare, det gäller även om du har högt blodtryck eller kraftig övervikt och inte varit aktiv på länge.

Prata med din vårdkontakt om du känner dig osäker på vad som gäller för just dig.

## Positiva effekter av rörelse

Att röra på sig ger stora hälsofördelar, både fysiskt och psykiskt. Regelbunden rörelse stärker musklerna, vilket skyddar leder och skelett. Det ökar också din rörlighet och balans, som i sin tur minskar risken för fallskador. Att röra på sig påverkar också vikten, blodfetter, blodtryck och blodsocker positivt. Om du rör på dig regelbundet minskar du också risken att drabbas av flera olika sjukdomar, till exempel hjärt-kärlsjukdomar, cancer och psykisk ohälsa.

## Du blir mindre stressad och sover bättre

När du rör på dig ökar blodcirkulationen. Då kan kroppen lättare ta hand om sådant som kan vara skadligt för kroppen, till exempel förhöjda stresshormoner. Det gör att du känner dig mindre stressad och får en bättre sömn.



## Hjärnan påverkas positivt

Fysisk aktivitet påverkar hjärnan på flera positiva sätt. Det här händer när du rör på dig och får upp pulsen:

- Du känner dig gladare direkt och om du har ångest kan den minska.
- Du får bättre minne.
- Du får lättare att lära dig nya saker.
- Du får lättare att lösa problem.
- Du kan koncentrera dig bättre.
- Du kan uppleva att du är nöjdare och piggare.
- Du upplever att du har mindre ont.
- Du får bättre impuls kontroll.

## Tips för att för att komma igång med mer rörelse

### Rör på dig i vardagen

Du rör dig förmodligen varje dag, även om du inte tänker på det. Till exempel när du städar, sysslar med hushållsarbete, leker med barnen, går ut med hunden eller går en sträcka till och från arbetet. Om du vill försöka röra på dig mer kan ett sätt vara att hitta ännu fler aktiviteter i vardagen. Om du har möjlighet kanske du kan ta trapporna istället för hissen, cykla istället för att åka bil eller gå av bussen några hållplatser tidigare.

### Starta försiktigt

Du som är ovan vid rörelse ska starta försiktigt. Börja med kortare stunder och med sådant som inte känns så jobbigt. Öka sedan lite i taget utifrån din ork.

### Prova dig fram

Välj aktiviteter som känns roliga och som passar in i din vardag. Prova något som känns enkelt och som du vet att du klarar av.

### Rör dig tillsammans med någon

En del blir mer motiverade och tycker det är roligare att röra sig tillsammans med andra. Om du hellre vill röra dig på egen hand kan det vara en god idé att planera in en tid för det i kalendern.

### Fundera över varför du vill röra på dig

Att tänka på varför du rör på dig kan göra att det känns lättare. Kanske handlar det om att du vill få mindre ont, sova bättre eller orka leka med dina barn eller barnbarn?



## Fysisk aktivitet på recept - FaR®

Du som behöver stöd att börja röra på dig mer kan i dialog med din vårdgivare få Fysisk aktivitet på recept (FaR). Det innebär att du får hjälp att hitta en fysisk aktivitet som är anpassad till dig. Det kan handla om att minska stillasittande, öka rörelsen i vardagen eller komma igång med fysisk träning. Kontakta din vårdgivare om du tror att FaR kan vara något för dig.

### Läs mer på webben

På webbplats [1177.se](https://www.1177.se) hittar du mer information. Skriv Fysisk aktivitet i sökrutan så hittar du mycket material, bland annat filmer med övningar för balans och styrka samt längre träningspass du kan utföra hemma.



# Mat

Med bra mat blir du piggare och orkar mer. Och det är lättare att hålla sig frisk, både nu och i framtiden. Det kan vara svårt att ändra sina matvanor, men man behöver inte ändra allt – även små steg kan göra stor skillnad. Livsmedelsverkets råd passar de allra flesta. Vid vissa sjukdomar kan du behöva särskilda råd. Fråga din vårdgivare om du är osäker.

## Det här rekommenderas

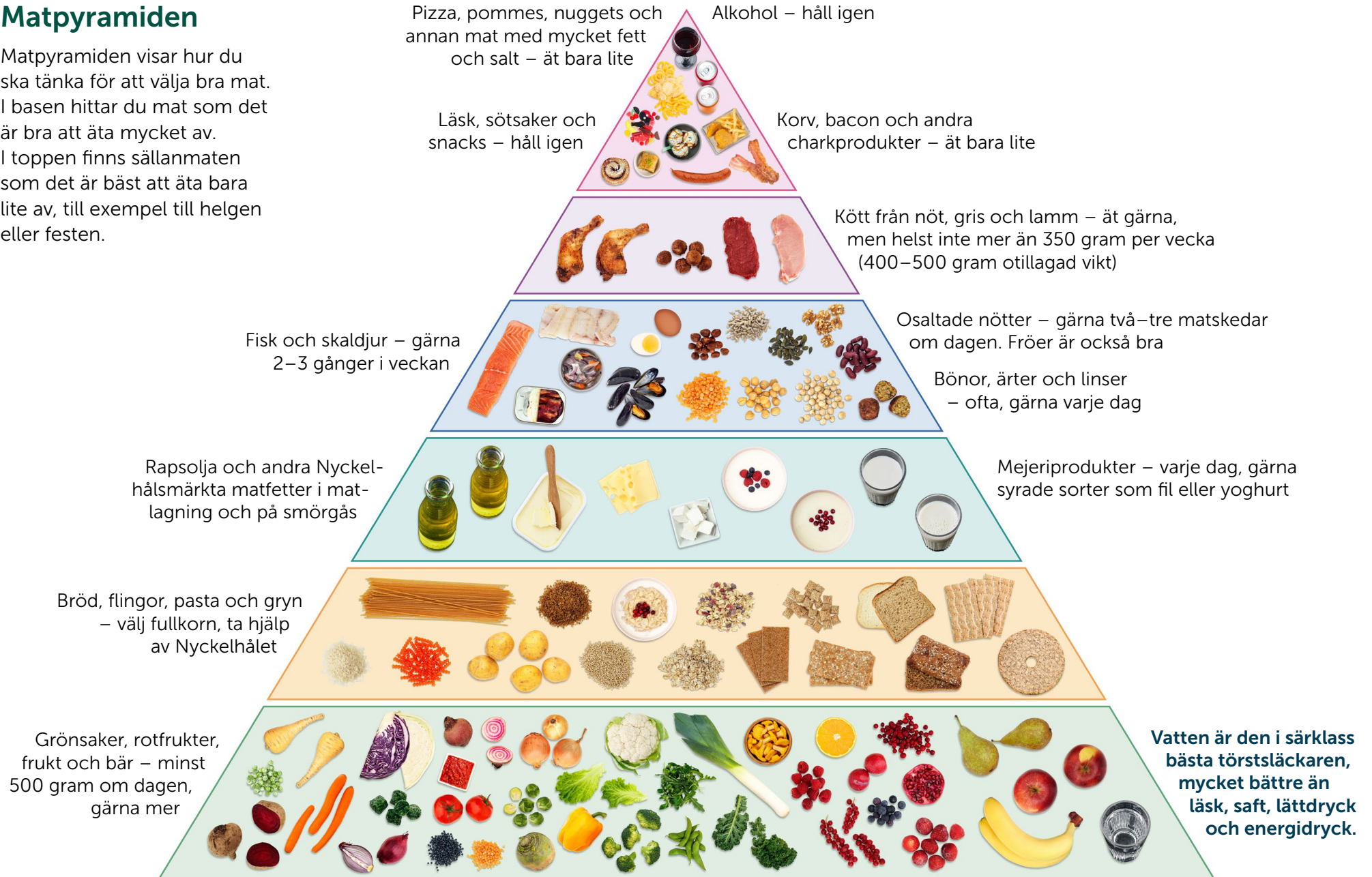
Det finns många olika sätt att äta bra - det gäller att hitta ditt sätt! Livsmedelsverkets kostråd bygger på den samlade forskningen om mat som är bra för hälsan, på kort och lång sikt:

- Håll igen på det söta, salta och feta - läsk, sötsaker och snacks.
- Ät mycket grönsaker, frukt och bär.
- Ät mycket fullkorn.
- Ät fisk, bönor, ärtor och linser ofta, och kött ibland.
- Välj Nyckelhålmärkta mejeriprodukter och matfetter.



# Matpyramiden

Matpyramiden visar hur du ska tänka för att välja bra mat. I basen hittar du mat som det är bra att äta mycket av. I toppen finns sällanmaten som det är bäst att äta bara lite av, till exempel till helgen eller festen.



## Positiva effekter av bra mat

Bra matvanor ger stora hälsofördelar, både fysiskt och psykiskt. När du äter bra tillgodoses kroppens behov av näringsämnen. Bra matvanor har positiv påverkan på, exempelvis; blodtryck, blodsocker, mag- och tarmfunktion, immunförsvar, organfunktion, skelett och muskler samt psykisk hälsa.

Både läkemedel och sjukdom kan påverka ditt energi- och näringsbehov och din förmåga att äta. Ibland behövs anpassade kostråd och kosttillskott för att intaget ska bli tillräckligt. Prata med din vårdkontakt om du känner dig osäker på vad som gäller för just dig.

### Nyckelhålet

Det går att äta bra utan att ställa om hela livet. Om du tittar efter märket Nyckelhålet när du handlar så hittar du mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett.



### Läs mer på webben

På webbplats [1177.se](https://www.1177.se) hittar du mer information. På webbplats [Livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se) finns information och kostråd för livets alla skeden.



# Alkohol

Redan små mängder alkohol kan påverka din hälsa negativt och risken ökar ju mer du dricker. Det är med andra ord inte helt riskfritt att dricka alkohol men dricker du små mängder är risken lägre. Kön, ålder, ärftlighet, sjukdomar och läkemedel kan vara faktorer som påverkar hur du tål alkohol.

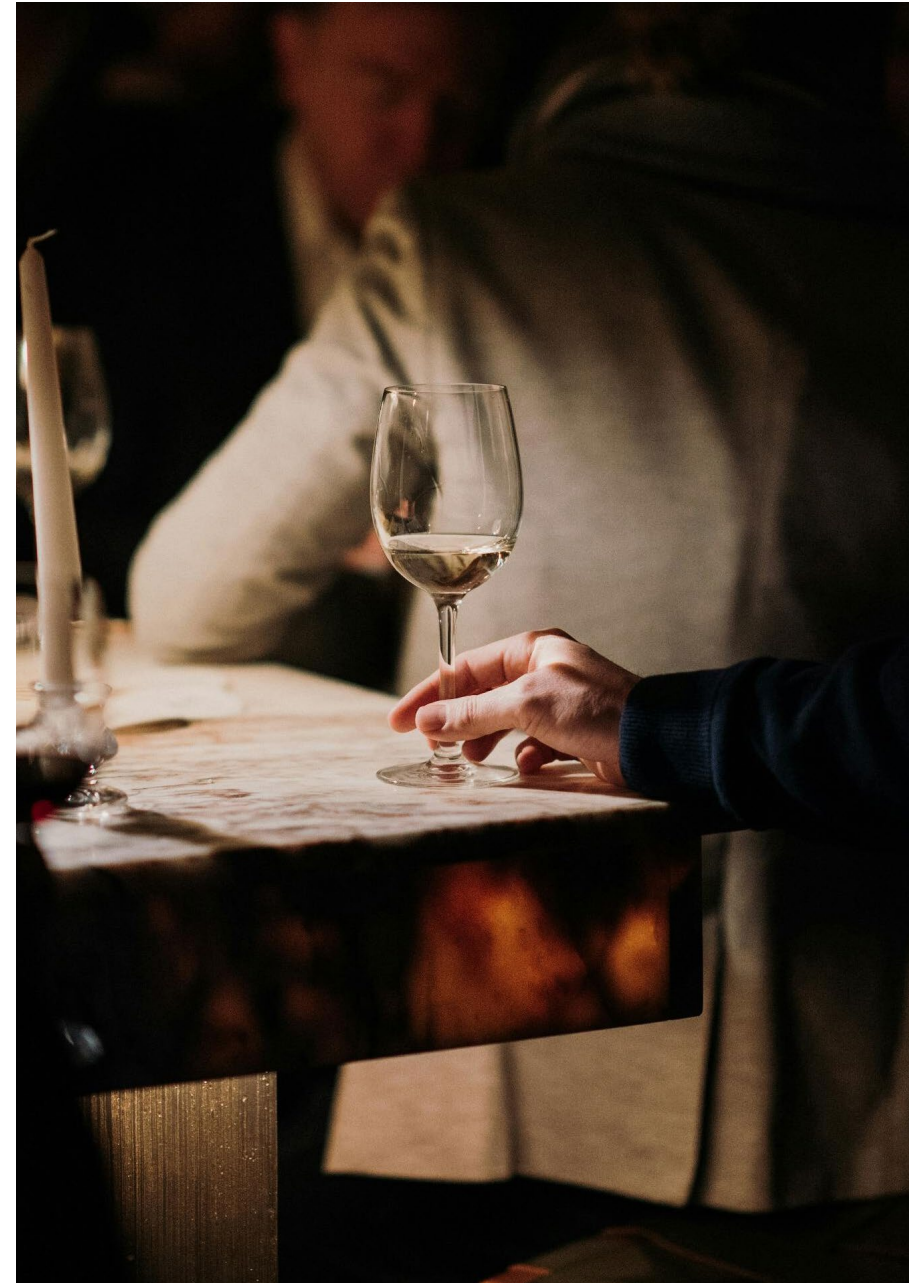
## Mindre är bättre

Det finns en uppfattning att lite alkohol inte gör skada, eller att det till och med kan vara bra. Så är det inte. Alkohol påverkar alltid kroppen negativt. Ur hälsosynpunkt är rekommendationen "ju mindre desto bättre" och det absolut bästa är att helt avstå från att dricka alkohol.

Vid vissa tillfällen bör du helt avstå från alkohol; under graviditet, vid amning, vid omvårdnad av andra och när du använder vissa läkemedel. Du som ska opereras rekommenderas göra ett alkoholuppehåll minst fyra veckor innan operationen och en tid efter, tills operationssåret läkt.

## Positiva effekter av minskad alkoholkonsumtion

All minskning av alkoholkonsumtion ger positiva effekter på din hälsa. Vanliga effekter är att du sover bättre och känner dig piggare. Minnet och koncentrationsförmågan kan förbättras och du kan ha lättare att hantera stress. Du minskar även risken att drabbas av olika sjukdomar som exempelvis högt blodtryck, cancer och sjukdomar i levern.



## Negativa effekter av alkoholkonsumtion

Det finns många sjukdomar och hälsoproblem som kan orsakas av alkohol eller bli värre av alkohol. De vanligaste finns i dessa kategorier:

- hjärtsjukdomar och högt blodtryck
- sjukdomar i levern
- psykiska sjukdomar
- cancer
- sjukdomar i magen och tarmarna
- sjukdomar i bukspottkörteln
- hudsjukdomar
- nervskador
- sjukdomar i musklerna, lederna och skelettet
- sjukdomar och besvär med munnen och tänderna.

## Riskbruk

I vården används begreppet riskbruk av alkohol. Det betyder att det finns en gräns för då din alkoholkonsumtion innebär en kraftigt ökad risk för kroppsliga, psykiska och sociala besvär. Om du har ett riskbruk ska vården erbjuda dig stöd att förändra dina vanor.

## Tips för att ändra dina alkoholvanor

- Halvera din alkoholkonsumtion. Många upplever det som ett bra första steg.
- Hitta aktiviteter som du inte förknippar med alkohol.
- Välj drycker utan alkohol eller med lägre alkoholhalt.
- Drick långsamt och vänta med att fylla på.
- Ät mat innan du dricker alkohol.
- Avstå från alkohol före och efter bestämda klockslag.
- Var öppen med att du vill dricka mindre.
- Undvik att dricka ensam eller för att minska besvär såsom smärta, stress, nedstämdhet och svårt att somna.

Det går att ändra alkoholvanor. Det viktiga är att du själv vill ha en förändring. Många ändrar vanor på egen hand men en del behöver stöd eller behandling. Kontakta din vårdgivare om du behöver stöd.

## Läs mer på webben

På webbplats [1177.se](https://www.1177.se) hittar du mer information. På Alkoholhjälpens webbplats finns information, självhjälpsprogram och möjlighet att ta kontakt för att få stöd. Du kan även ringa Alkoholhjälpen, 020-84 44 48.



# Rökning och snusning

När du röker eller snusar får du i dig ämnen som är skadliga för kroppen - som gör att risken för sjukdomar ökar. Nikotin påverkar också hjärnan så att du blir beroende. Det bästa du kan göra för din hälsa är att inte använda några tobaks- eller nikotinprodukter alls. Det finns bra hjälp att få om du vill sluta.

## Det är skadligt för kroppen att röka

Det finns mer än 8000 skadliga ämnen i tobaksrök. Omkring 60 av dessa kan orsaka cancer. Dessa ämnen kommer snabbt in i ditt blod när du drar ner tobaksröken i lungorna. Din puls och ditt blodtryck ökar, dina blodkärl drar ihop sig och du får sämre kondition. Vissa behandlingar kan också ge dig sämre behandlingsresultat. Det gäller även kirurgiska ingrepp. Varannan rökare dör i förtid och i genomsnitt förkortar rökningen livet med tio år. Rökning kan även minska möjligheten att få barn.

Att röka lite innebär också en risk. Det gäller även om du röker mer sällan än varje dag, till exempel om du endast röker på helger eller fester.

## Passiv rökning är också skadligt

Du som andas in andras tobaksrök, utsätts för så kallad passiv rökning. Passiv rökning är också skadligt och kan göra dig sjuk. Allergi och astma kan till exempel bli sämre. Passiv rökning ökar också risken för att få hjärtinfarkt, stroke och lungcancer. Barn är mycket känsliga för passiv rökning.



## Brunt snus och vitt snus

### Brunt snus

Brunt snus kallas även tobakssnus. Det innehåller tobak och giftet nikotin som lätt gör dig beroende. Att snusa är inte lika skadligt för kroppen som att röka. Men studier visar att det finns flera risker:

- Innehåller cancerframkallande ämnen. Du som snusar har en ökad risk att få vissa former av cancer, till exempel cancer i matstrupen och ändtarmen, samt en sämre prognos för prostatacancer.
- Du som snusar har en ökad risk för att dö om du får hjärtinfarkt eller stroke. Det kan förklaras med att nikotinet i snuset gör att blodtrycket och hjärtfrekvensen ökar. Även de inre väggarna i blodkärlen förändras.
- Snusning kan ge ökad risk för diabetes typ 2. Det gäller snusare som använder fem eller fler snusdosor i veckan.
- Dödlighet oavsett orsak är högre bland snusare än bland personer som inte använder tobak.
- Snuset skadar slemhinnan i munnen och det kan öka risken för tandlossning. Det är vanligt att personer som snusar får skador på tandköttet. Ofta krymper tandköttet och hamnar närmare tandhalsen. Detta växer inte tillbaka när man slutar snusa.

### Vitt snus

Vitt snus innehåller inte delar av tobaksplantan, utan växtfibrer och giftet nikotin. Det kan ibland innehålla upp till fyra gånger så mycket nikotin som brunt snus. Vitt snus smaksätts med olika godissmaker och fruktsmaker vilket kan göra det lättare att prova och fastna i ett beroende. Det finns också vitt snus utan nikotin.

## Andra produkter med tobak och nikotin

Det har blivit allt vanligare att marknadsföra och använda andra produkter än cigaretter eller snus. Det finns produkter både med och utan tobak, som e-cigarett och så kallade upphettade tobaksprodukter. E-cigarett och upphettade tobaksprodukter kan se ut på olika sätt. En del är smala och avlånga, andra har formen av kompakta dosor.

### E-cigarett

Ordet e-cigarett är en förkortning för elektronisk cigarett. Att röka e-cigarett kallas också för att vejpa. E-cigarett liknar ofta vanliga cigaretter, men innehåller inte tobak. I stället innehåller de en vätska med kemiska ämnen, smakämnen och oftast nikotin. En elektronisk apparat hettar upp vätskan och ångan inhaleras. Ångan innehåller skadliga ämnen.

### Upphettade tobaksprodukter, HTP

Upphettade tobaksprodukter är elektroniska enheter som drivs med batteri. De innehåller tobak, till skillnad från e-cigarett. Tobaken upphettas utan att brinna. Då bildas en ånga som inhaleras och som innehåller nikotin.

Upphettade tobaksprodukter kallas även HTP som står för heated tobacco products. Vissa tillverkare kallar också produkterna för HNB-produkter. HNB står för heat not burn. HTP-produkter marknadsförs ofta med att de är mindre skadliga än vanliga cigaretter. Men enligt WHO finns det inga bevis för att upphettade produkter är mindre skadliga.

## Tips till dig som vill sluta

- Sätt ett stoppdatum.
- Beskriv din motivation. Vilka är dina skäl för att sluta?
- Förbered dig genom att bryta några av dina vanor.
- Införskaffa nikotinläkemedel eller något av de receptbelagda läkemedlen, om du vill ha hjälp av det.
- Sluta på din stoppdag.
- Ät regelbundet och drick vatten ofta.
- Sysselsätt dig och håll dig fysiskt aktiv.
- Belöna dig och ta fasta på att det du gör är det bästa du kan göra för din hälsa.
- Involvera dina närstående om hur du känner dig och vilket stöd du behöver av dem.
- Håll ut! Det kan kännas motigt ett tag, men fundera på vilka vinster ditt stopp inneburit hittills och varför det är viktigt för dig att fortsätta.
- Tveka inte att ta hjälp – antingen från Sluta-röka-linjen eller sjukvården.

## Sluta röka i samband med operation

Det är viktigt att helt avstå från rökning en tid före och efter operationen. Det gör att såren läker snabbare och att blodcirkulationen och konditionen förbättras så att du fortare återhämtar dig. Det bästa är att sluta röka helt, men om du inte klarar det så är det bra om du avstår från rökning helst åtta veckor, men minst fyra veckor, före operationen. Du bör också undvika att röka helst åtta veckor, men minst fyra veckor, efter operationen. Prata med din vårdgivare om du behöver hjälp att sluta.



### Läs mer på webben

På webbplats [1177.se](https://www.1177.se) hittar du mer information. På webbplats [Sluta-röka-linjen.se](https://www.sluta-roka-linjen.se) finns både information och konkret individanpassat stöd för dig som vill sluta. Du kan även ringa Sluta-röka-linjen, 020-84 00 00.

# Stress

Stress kan ge dig extra energi när du har bråttom eller måste klara något viktigt. Men du kan må dåligt om du är stressad för länge eller för ofta. Det är viktigt att få pauser från stress.

Stress kan påverka kroppen på många sätt. Det kan visa sig på olika sätt för olika personer. Det är viktigt att du söker hjälp så snart som möjligt om du mår dåligt av stress. Stressjukdomar kan ta lång tid att läka.

## Vad är stress?

Stress är en reaktion i kroppen som ger dig mer kraft ett tag.

## Stress kan ge extra energi

När du blir stressad skickar hjärnan signaler till resten av kroppen. Då börjar hjärtat slå fortare, du andas snabbare och musklerna spänns. Det kan göra att du blir snabbare eller får extra energi en stund. Det kan också göra att det blir lättare att fokusera på en uppgift. Men det kan vara skadligt att vara i stressad för länge utan paus. Då kan stressen göra att du till exempel blir spänd, får ont i kroppen och svårt att sova. En del får svårt att koncentrera sig och ibland inte orkar göra någonting alls.

## Viktigt med balans

Det är vanligt att kroppen reagerar med stress under några minuter eller timmar. Därefter är det viktigt att du får vila eller göra något avkopplande eller något som du tycker är roligt. Så länge du får tid för återhämtning och sömn kan kroppen klara av stressiga perioder utan att ta skada.



## Ibland kan stress bli skadlig

Stressen kan bli skadlig om du är i stressande situationer under en längre tid. Det gäller både verkliga situationer och sådana som du tänker dig eller oroar dig för. Det kan till exempel göra att du får högre blodtryck och dina spända muskler kan börja göra ont. Du kan få svårt att minnas och koncentrera dig. Stress som pågår länge kan göra att det inte finns några extra krafter kvar när det behövs.

## Tecken på att du mår dåligt av stress kan vara

- Du har svårt att koppla av och kan ha svårt att somna.
- Du vaknar tidigare än du ska utan att kunna somna om.
- Du tycker att tiden inte räcker till. Då är det vanligt att välja bort vila och sådant du mår bra av.
- Du har svårare att koncentrera dig och kan få dåligt minne.
- Du blir lätt irriterad och otålig över småsaker. Du kan också fastna i negativa tankar och kan känna oro eller ångest. En del kan känna sig likgiltiga för vad som händer omkring dem.
- Du får ont i magen och huvudet. En del kan få hjärtklappning och svårare att andas ordentligt.
- Du får lättare infektioner.
- Du känner dig nedstämd och trött och undviker kontakt med vänner och tappar lusten för sex.
- Du behöver nikotin, koffein eller sömnmedel för att orka med vardagen. Det är också vanligt att äta mer fett och socker eller dricka mer alkohol som en tröst.

## Det här kan du göra för att minska stress

Det finns mycket du kan göra för att minska stress. Du kan till exempel röra på dig och göra sådant du tycker är roligt. Du kan också behöva bli av med sådant som stressar dig. Du kan få hjälp om du mår dåligt av stress.

### Viktigt med återhämtning

Det viktigt att du får pauser från stressen, så du kan vila och få ny energi. Det kallas för återhämtning. Det finns olika sätt att återhämta sig. Det kan vara olika för olika personer vad som fungerar bäst. Det kan till exempel vara något av det här:

- Du kan vila.
- Du kan göra något som du tycker är kul.
- Du kan vara i naturen.
- Du kan ta en promenad.
- Du kan umgås med personer du mår bra av.
- Du kan få massage.



## Tips för att minska stressen

Det finns flera saker du kan göra för att minska det som stressar dig:

- **Formulera dina tankar.** Att prata med någon eller skriva ner dina tankar gör det ofta mer tydligt vad som är jobbigt för dig.
- **Öva på att säga nej.** Om du är van att alltid säga ja kan du istället be att få vänta ett tag och tänka över saken innan du svarar. Det ger dig tid att välja ett annat svar.
- **Be om hjälp om arbetet stressar.** Försök att tillsammans med din arbetsledare hitta ett arbetssätt som gör att du blir mindre stressad.
- **Planera in återhämtning i vardagen.** Brist på aktivitet kan också ge stress.
- **Ta en paus från mobilen och sociala medier.**
- **Rör på dig regelbundet.**
- **Du behöver sova och äta bra.**
- **Träna på beteende som lugnar, exempelvis avslappning och mindfulness.**
- **Alkohol kan göra dig mer känslig för stress.** Alkohol kan vara avkopplande en kort stund, men kan göra att du blir mer känslig för stress.
- **Koppla av på ditt sätt.** Försök att hitta ditt eget sätt att hitta lugn och ro. Avsätt tid för det du tycker om att göra och som gör dig glad.
- **Prata med andra.** Ibland kan det vara svårt att hinna eller orka umgås med andra. Det är bra om omgivningen får veta att du mår dåligt av stress, det gör det lättare för dem att förstå dig.



### Läs mer på webben

På webbplats [1177.se](https://www.1177.se) hittar du mer information om stresshantering.

# Sömn

Sömn behövs för att din kropp och din hjärna ska få återhämta sig och bearbeta intryck. När du sover på natten klarar du lättare av stress och påfrestningar under dagen. En god sömnhälsa kan också minska risken för sjukdomar.

Att då och då ha en natt med för lite eller ingen sömn är inte skadligt. Men om du sover för lite under en längre period och fungerar sämre i vardagen kan du behöva hjälp. Det finns behandling som fungerar. Det finns också mycket du kan göra själv för att sova bättre.

## Hur mycket behöver vi sova?

Hur mycket sömn vi behöver varierar från person till person. Sömnbehovet kan också variera under olika perioder i livet. Det är till exempel vanligt att behovet förändras under puberteten och klimakteriet. Vuxna brukar behöva mellan sju och nio timmar. När man blir äldre kan det ofta räcka med sex timmar. Barn och ungdomar kan behöva mer.

## Tips för bättre sömn

- Lagg dig och gå upp ungefär samma tid varje dag. Det gäller även om du inte har sovit bra under natten.
- Varva ner en stund innan du ska sova. Sänk belysningen och stäng av skärmar cirka en timme innan du går och lägger dig.
- Ät så att du är lagom mätt när du går och lägger dig. Om du är för hungrig eller för mätt kan det vara svårt att sova.
- Variera aktivitetsnivån under dagen. Sitt inte stilla för länge i sträck utan ta regelbundna pauser och rör på kroppen. Att vara i ständig rörelse utan att ta en paus är inte heller bra.
- Vistas så mycket som möjligt ute i dagsljus. Det hjälper kroppen att ställa in dygnsrytmen och att tillverka melatonin, ett av de hormon som styr sömnen.



## Här är några råd för att lära in bra sömnvanor

### En hållbar kvällsrutin

En rutin som du trivs med kan göra det lättare att somna på kvällen. Ta det lugnt i en timme innan du ska gå och lägga dig. Håll dig ifrån sociala medier, tv-tittande eller nyheter med starka upplevelser eller budskap. Sänk belysningen och undvik ljuset från skärmar, eftersom de kan motverka sömnen. Om du har svårt att slappna av kan det hjälpa att göra en avslappningsövning eller ta ett varmt bad eller dusch. Det kan vara lättare att somna om du skriver ner vad som har hänt under dagen, till exempel i en dagbok. Eller skriva ned saker du behöver komma ihåg till dagen därpå.

### Mörkt, tyst och svalt

Ofta sover man bäst när det är lite svalare, det vill säga runt 14-18 grader. Om du upplever att vissa ljud stör dig kan öronproppar hjälpa. En mörk rullgardin kan vara bra under de ljusa sommarmånaderna. En sovmask kan också hjälpa som skydd för ögonen.

### Koffein, nikotin och alkohol

Drick inte kaffe, te, läsk eller energidryck omkring sex timmar innan du lägger dig. Prova även att minska mängden koffein under dagtid. Du som röker eller snusar kan sova bättre genom att sluta eller minska ner på den dagliga mängden nikotin. Läs om att sluta snusa och att sluta röka.

### Flytta klockan eller mobilen

Att titta på klockan när man har svårt att somna kan göra att man börjar räkna timmar eller att man börjar hålla på med mobilen. Det kan göra att det blir ännu svårare att sova.

### Arbeta inte i sängen

Sitt hellre någon annanstans när du jobbar. Det gäller även andra aktiviteter som kräver vakenhet och prestation. Det är viktigt att lära hjärnan att förknippa sängen med lugn och ro och sömn.

### Avsluta i tid

Lägg märke till när du blir trött av dig själv på kvällen. Försök att gå och lägga dig då. Om du är aktiv sent på kvällen trots att du är trött, kan du få svårare att somna. Börja inte med nya aktiviteter för sent på kvällen.

### Ligg inte sömlös i sängen

Gå upp ur sängen om du inte har somnat efter en kvart. På så sätt undviker du att sängen förknippas med sömlösa timmar. I stället kan du göra något stillsamt, till exempel meditera, läsa eller lyssna på avslappnande musik. När du känner sig sömnig kan du gå tillbaka till sängen och prova igen.

### Sov inte på dagen

Många som sover dåligt på natten vill gärna sova på dagen. Men somnar du djupt och sover länge påverkas sömnen kommande natt. Därför kan det vara bättre att göra en avslappningsövning för att få mer energi. Om du behöver kan du sova en kort stund mitt på dagen, och ta en så kallad tupplur eller power nap. För att tuppluren inte ska störa nattsömnen ska den tas före kl 15 på dagen, och vara i max 15 minuter.

### Håll rutiner vid ledighet

Dygnsrytmen kan också komma ur balans om du har väldigt olika sovtider olika dagar. Om du till exempel går upp klockan 6 på morgonen under veckorna, men sover till mitt på dagen på helgerna påverkas din dygnsrytm negativt. Det kallas ibland för social jetlag.

### Läs mer på webben

På webbplats [1177.se](https://www.1177.se) hittar du mer information om sömn.

## Vill du förändra någon av dina levnadsvanor?

Små förändringar kan göra stor skillnad för din hälsa.

**Jag vill förändra:**

.....

**Mitt första delmål är att jag:**

.....

**Jag uppnår mitt delmål genom att:**

.....

**Startdatum:**

.....

**Min belöning, när delmålet är uppnått, är:**

.....

**Hur gick det?**

.....



### Vill du veta mer? Behöver du stöd?

På webbplats **1177.se** får du alltid information och råd om hälsa. För samtal om dina levnadsvanor, vänd dig direkt till din vårdgivare.

Om du bor i Gävleborg kan du även söka vård genom den digitala tjänsten Min vård Gävleborg. Där får du först svara på frågor om dina symtom och ditt hälsotillstånd och blir därefter guidad till rätt vård.

Välkommen!

