

## Søv du ikkje godt?

Har du ofte (meir enn tre gongar i veka) utfordring med å sovne om kvelden, vaknar for tidleg eller at du søv uroleg på natta? Dersom ja: korleis opplever du at dette påverkar kvardagen din?

Søvnvanskar er ei av dei vanlegaste helseplagene i befolkninga. Det er om lag ein av tre vaksne som har utfordringar med søvn. Kor mykje ein søv og kor mykje søvn ein treng, varierer. Søvnbehovet varierer også gjennom livet. Barn og ungdom treng til dømes betydeleg meir søvn enn vaksne. Om du kjenner på utfordringar knytt til søvn kan det vera lurt å sjå på søvnvanane dine. Ved å endra på dine noverande vanar kan det gjera at du opplever å få ei betre helse med blant anna meir overskot, betre immunforsvar, betre humør og konsentrasjon.

Om du ynskjer ytterlegare informasjon og hjelp på vegen til å sove godt, så har helserådgjevarane ved Frisklivssentralen Sogn kompetanse på søvn. Frisklivssentralen tilbyr kurs, men også individuell oppfølging med kartlegging av søvnvanar og utforming av plan for deg. Ta gjerne kontakt med helserådgjevar ved Frisklivssentralen Sogn for ein uforpliktande samtale. Me held til på Friskhuset, tysdagar, onsdagar og torsdagar.

Tlf.: 950 11 896, 958 93 641, 953 03 897

E-post: [frisklivssentralen@sogndal.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@sogndal.kommune.no)

Facebook: Frisklivssentralen Sogn

Instagram: [@frisklivssentralensogn](https://www.instagram.com/frisklivssentralensogn)

Kjelde: [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

## Helsedirektoratet sine råd for betre søvn:

- Legg deg til same tid kvar kveld, og stå opp til same tid kvar morgon.
- Unngå å sove på dagtid. Begrens middagskvilen til maks 20 minutt.
- Ikkje drikk kaffi, te eller cola etter kl. 17.00.
- Å vere fysisk aktiv gir betre søvn, men unngå hard trening rett før leggetid.
- Om du er ein «klokkekikar» om natta – gøym klokka.
- Unngå bruk av pc, nettbrett og mobil på senga.
- Om du ikkje får sove – ikkje bli liggande å vri deg, men stå opp og gjer noko anna.
- Set av tid på dagen til å gå gjennom ting du bekymrar deg over.

## Prøv ein elsykkel, arbeid – heim – fritid



Ønskjer du å låna el-sykkel kan du ta kontakt med ATS på telefon 57685735 eller på epost [oas@luster.kommune.no](mailto:oas@luster.kommune.no). ATS har open dør, så folk kan sjølvstøtt ta turen innom for ein avtale også. ATS held til på Gaupnegrandane.

Luster kommune har fått innvilga tilskot til prosjektet «Prøv ein elsykkel, arbeid – heim – fritid». Føremålet med prosjektet er å leggja til rette for klimagassreduksjon gjennom å gje innbyggjarane i Luster høve til å låna og prøva elsykkel før ein eventuelt går til innkjøp av eigen elsykkel. Finansieringa er planlagt med bidrag frå kommunen

sjølv, næringslivet og Miljødirektoratet. Planen er å leggja til rette for utlån av inntil 10 vanlege elsyklar samt 2 lastesyklar. ATS vil stå for den praktiske oppfølginga av ordninga. Luster kommune sitt prosjekt var ein av 38 prosjektsøknader som kom inn til Miljødirektoratet i samband med tilskotsordninga «Klimasats – støtte til klimasatsing i kommunane».