

4. Behandling – a) søvnrestriksjon

11:43

Telia N 4G

21:32

66 %



Insomnia Coach



Tue
Jun 09



Wed
Jun 10



Thu
Jun 11



Fri
Jun 12



Sat
Jun 13



Sun
Jun 14



Today



TRAINING PLAN



SLEEP COACH



TOOLS



LEARN



PROGRESS

TIME IN BED RECOMMENDATION

Update available on
Jun 22



00:30



06:30



SLEEP RULES

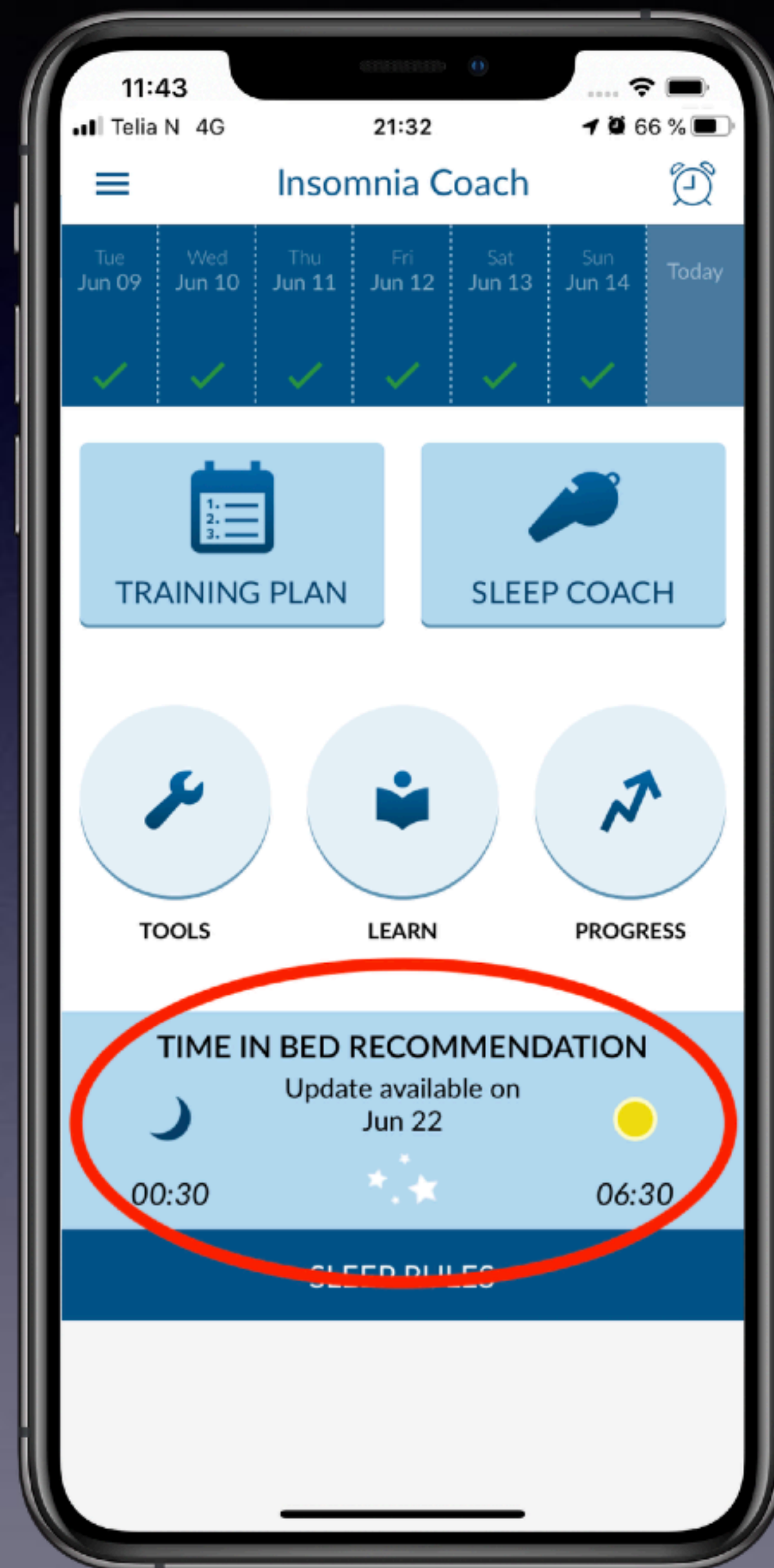






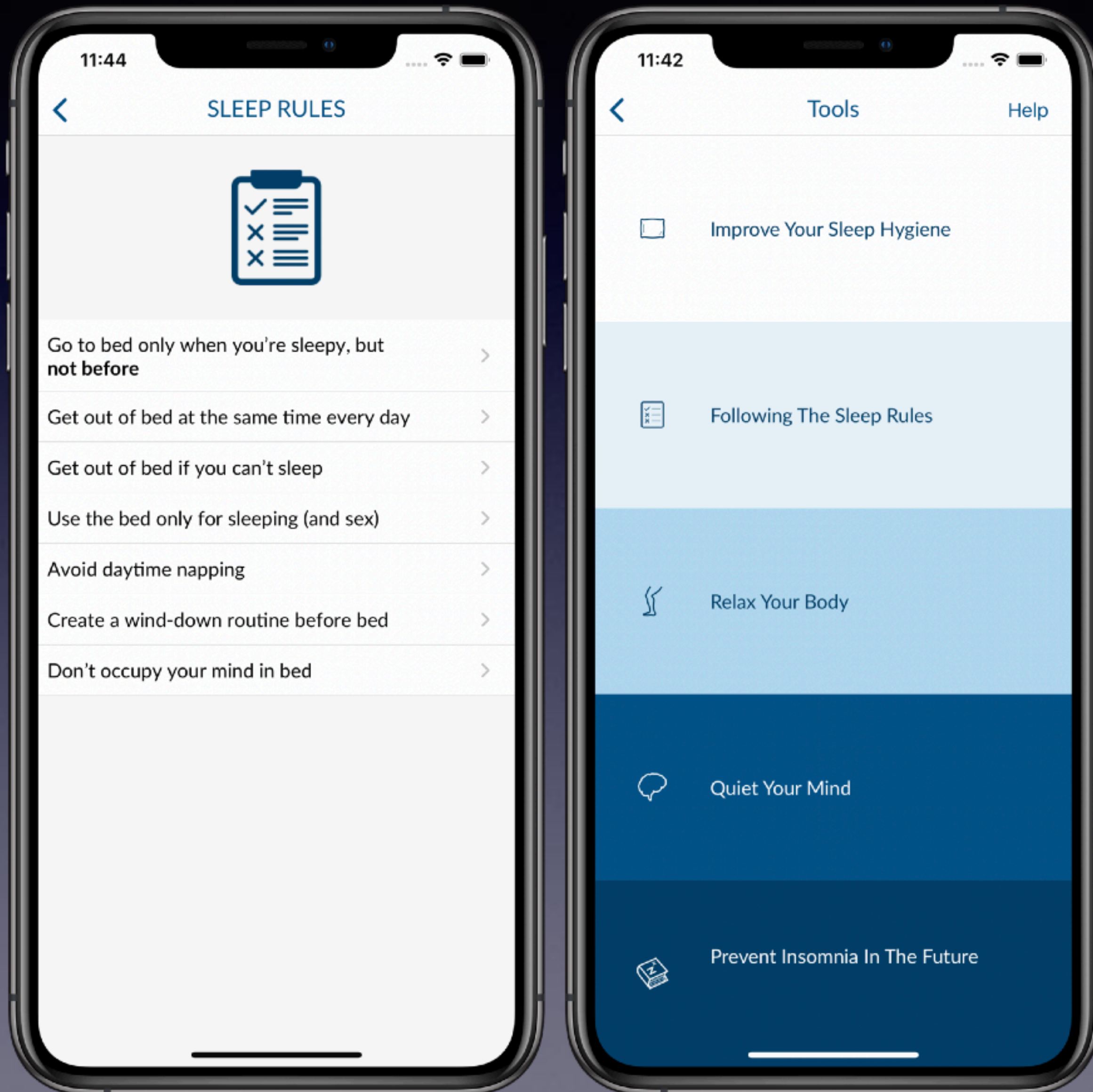


4. Behandling – **a) søvnrestriksjon** (automatiske forslag)



- Søvndagboka: gj.snittlig **søvntid**
- Sett **sengtid** til beregnet søvntid
- Når søvntiden $> 85\%$ av sengetiden, forlenge tiden
15 – 30 min
- Kvalitetssøvn: Søvn effektivitet (SE) $> 85\%$

4. Behandling – b) søvnhygiene



• Råd for å bevare god døgnrytme

- Stå opp til samme tid 7 d i uken
- $> \frac{1}{2}$ t lys hver dag, helst om morgenen
- Unngå sterkt lys om natten

• Råd for å bevare søvntrykket

- Lett mosjon > 3 t før leggetid
- Unngå søvn om dagen (middagslur < 20 min)

• Råd for å redusere aktivering kveld/natt

- Unngå koffein $>$ kl. 17.
- **Unngå skjermaktiviteter før/i senga**
- Unngå kraftig mosjon og sult/tungt måltid ved sengetid
- Temp., mørke og ro på soverom. Ikke lesing, TV, spill o.l.
- Bruk avspenningsteknikk ved oppvåkning