CENTRUMPRAKTIKEN VÅRDCENTRAL

SÖMNHJÄLPEN

Sömnhjälpens fokus ligger på att du skall få en bättre sömnkvalitet. Vi arbetar utifrån kognitiv beteendeterapi, KBT och aktuell sömnkunskap.

Under sömnhjälpen får du lära dig mer om sömn och dess effekter på oss människor och hur du kan skapa förutsättningar för att få en bra och återhämtande sömn. Vi kommer också att arbeta med sömndagbok genom hela sömnhjälpen. På så sätt får du en överblick över dina sömnmönster, levnadsvanor och sömnstörande faktorer/beteenden. Din sömndagbok ger dig information om vad du behöver göra för att komma till rätta med din sömn.

Sömnhjälpen hålls i en **sluten grupp, vid fem olika tillfällen.**
Mellan varje tillfälle kommer du att få hemuppgifter att jobba med självständigt. Räkna med cirka 15 minuter/dag för hemuppgift och sömndagbok. Bäst resultat nås vid deltagande vid alla fem tillfällen och genomförande av hemuppgifterna. Avboka om du inte kan komma.

Tillfällen och innehåll:

1. Grundläggande sömnkunskap. Utdelning av material. Skattningsformulär.

2. Våra levnadsvanor. Sömnrestriktion. Sömnmedicin.

3. Din biologiska dygnsrytm. Tankestrategier. Medveten närvaro.

4. Stress och dess koppling till sömn. Strategier för avkoppling och stresshantering.

5. Fortsatt bra sömn och hantera bakslag. Utvärdering.

Praktisk information:
Sömnhjälpens tider: **Måndagar kl. 15:00-16:30**
Kostnad: 50 kr/tillfälle. Frikort gäller!
För att anmäla dig till sömnskolan kan du ringa 0303-20 93 00 eller via mitt PTJ.
Det kan också gå via en pågående vårdkontakt på vårdcentralen.

Plats: Medborgarskolans lokaler, sal 7. Samma hus som vårdcentralen. Rakt upp för trappan vid entrén och sedan dörren till höger. Registrera dig i receptionen på vån 3 vid ankomst. Kom gärna i god tid!

Håll dig hemma om du har förkylningssymtom.

VÄLKOMMEN!

Adress Triogatan 5 442 49 KUNGÄLV
Telefon 0303-20 93 00
Hemsida https://www.ptj.se/centrumpraktiken-kungalv

CENTRUMPRAKTIKEN VÅRDCENTRAL

Sömnhjälpen genomförs under våren 2027 på MÅNDAGAR kl. 15.00-16.30

Omgång 1	*Tillfälle*
Måndag den 18 januari	1
Måndag den 25 januari	2
Måndag den 1 februari	3
Måndag den 8 februari	4
Måndag den 15 februari	5

Adress **Telefon** **Hemsida**
Triogatan 5 0303-20 93 00 https://www.ptj.se/centrumpraktiken-kungalv
442 49 KUNGÄLV