

Tecken på sömnbrist

Hur pigg du är och hur du fungerar i vardagen är ett mått på om du har fått tillräckligt med sömn. Du som har sömnbrist kan till exempel få svårare att klara dina vardagliga uppgifter, att komma ihåg saker och att koncentrera dig.

Orsaker till sömnbesvär

Sömnbesvär kan till exempel bero på stress och oro. Det kan också bero på en störande omgivning. Ibland är det svårt att avgöra vad det är som orsakar sömnbesvären och vad det är som förvärrar sömnbesvären.

Alkohol, nikotin och koffein kan också störa sömnen.

När ska jag ska vård?

- Du har svårt att somna, det vill säga att det tar mer än 45 minuter.
- Du vaknar en eller flera gånger på natten och har svårt att somna om.

Vill du veta mer om sömnskolan hos oss kan du lämna en intresseanmälan i receptionen eller via telefonen.

Namn: _____

Personnummer: _____

Telefonnummer: _____

Kontaktuppgifter

Telefon: 08-510 070 00

Chatt: <https://primavard.se/vard-online>

1177.se

Ansvarig sköterska Sousan Naderi



Stureplans Vårdcentral

HUR VET JAG OM JAG FÅR TILLRÄCKLIGT MED SÖMN?

Under våren 2024 startar vi en sömnskola för dig med sömnbesvär, på både individ- och gruppnivå.