

FOKUS PÅ SØVN

x

BRØNDERSLEV KOMMUNE



Uddannet i 2023 hos Michael Rasmussen

2 ergoterapeuter

2 sygeplejersker

Aalborg d. 5. Marts 2026

Foredrag

Individuelt
tilbud

Søvnvejledning
på hold

Emnet indgår i alle
undervisningsforløb
til borgere med
kronisk sygdom

Søvn foredrag

Plads til 70 borgere

Alle er velkommen

1½ times varighed

Afholdes forskellige steder i kommunen.

Ergoterapeut og sygeplejerske

En eftermiddag med fokus på søvn

Er du træt af at være træt?

Er du træt af at vende og dreje dig natten lang?

Har du svært ved at få den søvn, du har brug for?

Eftermiddagen vil have fokus på:

- Søvnens betydning for dit helbred
- Hvordan man skaber gode sovevaner
- Råd mod søvnbesvær og uro
- Hvordan skærme og lys påvirker din søvn

Og meget mere!

Er du klar, til at gøre noget ved det?

Kan du genkende dig selv i flere af nedenstående:

- Over 18 år og bosat i Brønderslev Kommune
- Sover dårligt mere end 3 nætter om ugen
- Det tager over 30 min. at falde i søvn
- Natlige opvågninger varer mere end 30 min.
- Oplever generelt udfordringer omkring søvnen
- Oplever at sengen er blevet en fjende
- Er motiveret for at afprøve metoder for at ændre de nuværende vaner omkring søvnen, selvom det kan blive lidt hårdt
- Har været til søvnforedrag og afprøvet søvnråd i 14. dage, men at søvnen ikke er forbedret.

Et tilbud om søvnvejledning

Sundhedscenter
Brønderslev kommune

Kontakt:

Sygeplejerske

Lise Knudsen

Tlf: 9945 4786

Program for søvnvejledningsforløb

Mandag d. 5/5 kl. 9.00-11.00 : Læren om søvn – søvndagbog - øvelser

Mandag d. 12/5 kl. 9.00-11.00: Tankehåndtering og nattero

Mandag d. 19/5 mødes vi til en kort individuel aftale i sundhedscenter, du får en tid når vi ses.

I løbet af uge 22 vil du blive ringet op til en kort opfølgning

Mandag d. 16/6 kl.9.00-10.00: Fælles opsamling og afslutning



10 borgere

Ergoterapeut og
sygeplejerske

Inddragelse af
øvelser og
redskaber

Udleveret materiale
til inspiration.

Individuelt tilbud

-Til de borgere, som ikke kan komme til et foredrag af helbredsmæssige årsager og/eller har svært ved at indgå på hold

Telefon, videosamtale eller fysisk møde

Efter uddannelse har vi undervist alle vores kollegaer

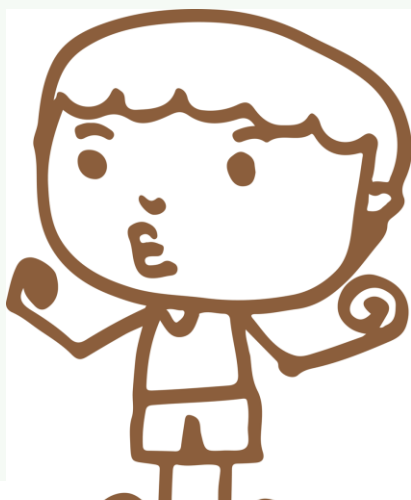
Vi kan generelt give mere kvalificeret undervisning til alle de borgere, der modtager undervisning på vores rehabiliteringstilbud til KOL, hjerte, kræft, diabetes og osteoporose

Fra det virkelige liv...

Tidligere soldat
med PTSD 37 år:

"Tænk sig, at jeg er begyndt
at lave puslespil om aftenen,
i stedet for at game. :-)

Jeg oplever, at der er mere
ro på min nat nu"



Kvinde på 65 år:

"Jeg havde aldrig
forestillet mig at det ville
have så stor betydning at
droppe det ene glas vin og
at slukke for TV en time
før sengetid"



Kort sagt:

Der er kommet fokus på værdien af den gode søvn i Brønderslev kommune.

x

Og vi har et tilbud til de borgere, som har et behov for hjælp