



# Övning: Vila förståndigt på dagen

## Egenvårdsprogrammet för sömnlöshet

---

### Mål

Med hjälp av planen kan du undvika långa tupplurar som stör din nattsömn.

### Anvisning

Fundera på svar på frågorna nedan. Du kan skriva dina svar i fältet nedan.

- Brukar du ta en tupplur?
- Kan du ta tuppluren tidigt på eftermiddagen?
- Kan du hålla dina tupplurar korta, cirka 10 till 20 minuter?
- Kan du ersätta tuppluren med till exempel en kort utomhusaktivitet eller en avslappningsövning?

---

### Plan för tupplurar