

SOV GODT KURS

Frisklivssentralen arrangerer søvnkurset «Sov godt». Kurset kan være nyttig for deg som har problemer med søvn.

Søvnkurs

Kursstart: 10. september 2019

Tirs kl.18.00-20.00

Kurssted: Fjellfolketshus

8690 Hattfjelldal

Påmeldingsfrist: 3.September

Pris: Kr. 200,-



Kurset består av totalt 4 samlinger i løpet av 4 uker og *det er viktig å delta på alle gangene for best effekt.*

"Sov godt" er utviklet av Helsedirektoratet og basert på kunnskap fra Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer og Folkehelseinstituttet. Kurset er for personer som opplever søvnevansker som går ut over hverdagen og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter. Vanlige søvnevansker kan være å ikke få sove om kvelden, våkne for tidlig om morgenen, sove urolig eller oppleve mange oppvåkninger i løpet av natten.

Kurset er undervisningsbasert med frivillig egenaktivitet i og mellom samlingene.

De fleste som får behandling for søvnproblemer mottar medikamenter til tross for at kognitiv atferdsterapi har vist seg å være langt mer effektiv, både med hensyn til kort- og langtidseffekt. Man kan oppnå betydelig forbedring av søvnen med relativt enkle grep. Dette er utgangspunktet for søvnkurset Sov godt.

Om "Sov godt":

"Sov godt" koster 200 kr og åpent for alle over 18 år. **Vi har 10 plasser ledig, slik at det er første mann til mølla. Er kurset fylt opp, vil du få melding om dette og kan settes opp på reservasjonsliste.** Kurset har 4 samlinger, hver på 2 timer pr uke og gjennomføres på

Fjellfolketshus. Det er viktig å delta på alle dagene.



Tema som blir tatt opp:

- Søvn og søvnvansker
- Avslapningsteknikker
- Gode råd for bedre søvn
- Søvndagbok
- Uhensiktsmessige tanker

Ved kursets start og slutt vil det blir gjennomført en kartlegging av søvn og søvnvaner.

Påmelding er bindende!!

Send navn og telefon nr på sms: **97985228** eller **90719717**

epost: josegrolid.eliassen@hattfjelldal.kommune.no eller

Malin.Royseng@hattfjelldal.kommune.no

Ta gjerne kontakt med oss!

