

# Tematräffar Sömn

Tematräffar är framtagna för att ge Riksförbundet HjärtLungs medlemmar tillfälle att umgås, utbyta erfarenheter och få nya kunskaper.

De olika temana är utvalda för att ge kunskap och motivation till en god livsstil som underlättar vardagen vid långvarig hjärt- och lungsjukdom. Tematräffarna innehåller alltid diskussionsfrågor och uppgifter som underlättar för deltagarna att omsätta kunskap till handling.

## Tematräffar Sömn består av fyra träffar med fokus på hur du kan sova gott och länge



**Träff 1. Det är coolt att sova**  
Vad händer egentligen när vi sover? Är sömnen hjärnans bästa vän? Och hur blir vår vardag bättre när vi får tillräckligt med sömn?

**Träff 2. Ett samhälle med sömnbrist?** Vad är det som gör att många väljer att sova mindre än vad vi behöver? Påverkas vi av hur samhället ser ut idag? Eller väljer vi helt enkelt att göra annat framför att sova?



**Träff 3. Ligger du vaken och räknar får?**

Vilka är våra vanligaste sömnproblem? Och vad beror de på?

**Träff 4. Sov så gott!**

Det är mycket vi kan göra själva för att sova bättre. Hur natten blir beror till stor del på vad vi gör på dagen och hur vi välkomnar natten. Sista träffen har fokus på goda vanor som påverkar sömnen positivt.

### OM

- Varje deltagare får fyra arbetshäften inför eller vid uppstart.
- Arbetshäftena är personliga, deltagaren skriver i sitt arbetshäfte och behåller det efter Tematräffarnas slut.
- Ett arbetshäfte = en träff. I arbetshäftet finns fakta, uppgifter och tidsangivelser som gruppen följer tillsammans.

### FÖRE

- Sätt ihop en grupp med 5-8 deltagare.
- Bestäm datum för fyra träffar à 2,5 timmar.
- Boka lokal till fyra träffar, tillräckligt stort bord och stolar är det enda som behövs.
- Beställ arbetshäften till samtliga deltagare via webbutiken, se till att alla har penna.

### UNDER

- En av deltagarna ansvarar för att hålla tiderna så att Tematräffen ryms inom den avsatta tiden.

### TIPS!

Beroende på gruppens sammansättning kan uppgifterna gå fortare eller långsammare än vad som står i arbetshäftet. Låt inte det bli ett problem. Ni kan arbeta med ett häfte över flera träffar eller välja att lösa de uppgifter ni inte hinner med hemma mellan träffarna. Självklart kan ni också avsluta en träff tidigare om ni är klara. Det enda som är viktigt är att inte hoppa över några uppgifter, för den ena uppgiften bygger på den andra.