

**Sömnhygieniska rutiner:** Regelbundna sömnvanor, undvika tupplurar, aktivering dagtid, fysisk aktivitet (ej för sent på kvällen), dagsljus morgon/förmiddag, lagom stort kvällsmål, nedvarvning och ”nerkoppling” (då ljuset från datorskärmar, surfplattor och mobiltelefoner aktiverar hjärnan och motverkar de sömngivande signalerna).

Ge gärna skriftlig information som exempelvis den lilla boken ”Sov gott”

Utvärdera och om detta ej fungerat



**Icke-farmakologisk behandling:** Kognitiv beteendeterapi (KBT) med inriktning på sömn är förstahandsval. Sömnskola har visat goda resultat på vissa hälsocentraler. Andra alternativ är t.ex. tyngdtäcke som kan köpas privat.

Utvärdera och om detta ej fungerat



**Farmakologisk behandling:** Endast kortvarig behandling. Intermittent behandling minskar risken för toleransutveckling. Sömndagbok.

*melatonin* (½ Aritonin, se sid. 178)

*propiomazin* (Propavan<sup>1</sup>)

*alimemazin* (Alimemazin)

*prometazin* (Lergigan<sup>1</sup>)

För farmakologisk behandling till äldre v.g. se sid 188.

---

1 utbytbart