

Frisklivssentralen

Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste. Her kan du få hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer i egen hverdag. Ingen henvisning er nødvendig og du kan selv ta kontakt med oss.

Dette kurset er finansiert av prosjektmidler gitt av Vestland fylkeskommune, og er et samarbeid mellom kommunene Gloppen, Sunnfjord, Bjørnafjorden og Bergen



Praktisk Informasjon

For mer informasjon og påmelding til kurset:

scann koden under eller ta kontakt med Frisklivssentralen i din kommune.



Digitalt Søvnkurs



Hvordan står det til med vestlendingers søvn?

Søvn er viktig både for vår fysiske og psykiske helse. Hvor mye søvn vi har behov for er individuelt, men de fleste voksne har behov for 7-8 timer per natt.

Folkehelseundersøkelsen i Vestland for 2022 viser at befolkningen, på tvers av kommuner sover i underkant av 7 timer per natt.

Undersøkelsen viser også at 12% av befolkningen sliter med søvnproblemer (insomni). Aldersgruppene 18-29 og 40-59 viser høyest forekomst av insomni. En større andel kvinner enn menn rapporterer om søvnproblemer.



Om kurset

Søvnkurset er for voksne som opplever søvnvansker som går ut over hverdagen, og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter.

Kurset er utviklet av Helsedirektoratet og basert på kunnskap fra Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (sovno.no) og Folkehelseinstituttet.

De fleste som får behandling for søvn- problemer, mottar medikamenter, til tross for at medikamentfrie tiltak kan være langt mer effektive. Man kan oppnå betydelig forbedring av søvnen med relativt enkle grep.

"Bevissthet rundt egne søvnvansker har hjulpet for å legge til rette for bedre vaner "
kvinne, 51 år

Tema og gjennomføring

Kurset gjennomføres digitalt med undervisning og diskusjoner.
4 samlinger på 2 a timer
Kurset er gratis!

Tema som blir tatt opp:

Søvn og søvnvansker

Vaner og tanker som påvirker søvn

Stress og avspenning

Stimuluskontroll

Søvnrestriksjon

Helt bivirkningsfritt!

