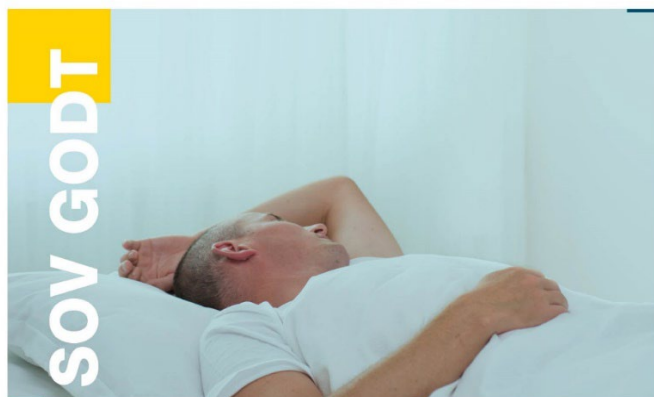


## VELKOMMEN TIL SØVNKURSET «SOV GODT»



Søvnkurset er for deg over 18 år som opplever søvnvansker som går ut over hverdagen, og som ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter. Søvnkurset er utviklet av Helsedirektoratet.

Tema som blir tatt opp er kunnskap om søvn og søvnvansker, søvnvaner, antakelser om søvn og avspenningsteknikker. Du vil få utlevert søvndagbok som vi anbefaler at du jobber aktivt med i kursperioden.

Kurset passer best for deg som **ikke** har spesielle søvnsykdommer som f.eks. søvnapné og restless legs. Kurset er heller ikke så godt egnet for deg som har søvnvansker grunnet pågående akutt krise.

**Tid:** 4 kursdager: Mandag 16.10, tirsdag 24.10, mandag 30.10 og mandag 6.11,  
klokken 13.30-15.30.

**Sted:** I kjelleren på Aksdal legesenter- møterom.

**Kursholdere:** Cathrine Kvamsø Olsen, spesial sykepleier &  
Anne Britt Laub, kognitiv terapeut/ spesial vernepleier.

**Påmelding/ spørsmål:**

Miriam Berland, tlf. 404 10 570 – Epost: [miriam.berland@bokn.kommune.no](mailto:miriam.berland@bokn.kommune.no)

**Påmeldingsfrist:** 9.10. 2023

**Kursavgift:** 300 kr som går til å dekke kursmateriell, kaffi/te og frukt