

---

# Prepositioner - vårdsvenska

## SÖMNSVÅRIGHETER

Sömnsvårigheter kännetecknas \_\_\_\_\_ otillräcklig eller dålig sömn som gör att man inte känner sig utvilad.

Tillståndet leder \_\_\_\_\_ trötthet, men kan också ge humörsvängningar och minskad koncentrations- och prestationsförmåga.

Behandling utan läkemedel

Till synes enkla åtgärder som \_\_\_\_\_ exempel att hålla en konsekvent dygnsrytm och minska aktiveringen \_\_\_\_\_ kvällen kan ge goda resultat vid både kortvariga och långvariga sömnbesvär. Andra metoder går ut

\_\_\_\_\_ att förstärka kopplingen mellan säng och sömn och begränsa tiden \_\_\_\_\_ sängen till att bara omfatta den tid då man faktiskt sover. Vid långvariga besvär är det vanligt att man använder sig \_\_\_\_\_ en s.k.

sömndagbok för att läkaren skall få en klar bild \_\_\_\_\_ hur patienten sover och för att patienten lättare skall

kunna hålla dygnsrytmen och följa behandlingsanvisningarna.

## Alternativ

med, på, i, för, till, från, inom, om, av, mot