

Materialet innehåller dessa delar:

- *Sömnhäfte* och *Sömnråd* som innehåller allmänna råd om sömn.
- *Sömn - temakarta* som kan användas för att prata med någon om sömnen, hur den fungerar och vad man kan prova för att underlätta den.
- *Sömn dagbok*, som kan användas för att följa sömnen och se mönster i vad som påverkar den samt *Sömnskattning*, som kan användas för att skapa sig en nulägesbild av hur sömnen fungerar, men också utvärdera om sömnen förändrats efter att man gjort någon typ av insats.
- *Sömn och sömnsvårigheter* är ett häfte med lite mer fördjupad kunskap om sömn och vad som påverkar den. Denna kompletteras med bildstödet *Sömnhormoner*, som visar hur melatonin och kortisol påverkar sömnen samt *Sömn - hjärnan och känslor*, som på ett förenklat sätt förklarar varför sömn är viktigt för hjärnan på olika sätt.
- Slutligen finns materialet *Sömn – strategier* som är tips på vad man kan göra när man inte kan sova. (De är hämtade ur en bok som heter *Sov 50 mindfulness- och avslappningsövningar för en god natts sömn*, av Arlene K. Unger.)