

10 bud på god søvn under hedeølger.

FruGrøn.dk – 31.juli 2018

Både børn, forældre og ikke mindst ældre, kan have problemer med at få en god nattesøvn under hedeølgen. Udover ideer med udluftning er her lidt andre ideer til at alle får en god søvn. Og de er næsten gratis!

1

10 Tips til at gøre søvnen bedre og soveværelset køligere

1. Læg dyne og pude udenfor om aftenen, når temperaturen er faldet. Ryst den, så de bliver køligere
2. Tag et koldt fodbad og pjask kroppen til med vand inden sengetid.
3. Eller tag en våd klud eller håndklæde med på natbordet, og gnid kroppen med den fugtige klud! Når vandet fordamper fra kroppen dannes der kulde, som vil det køle og føles behageligt.
4. Eller fyld en sprayflaske med lunkent vand og brug den til køling af kroppen
5. Tag en plasticpose på et køleelement og læg det ved siden af hovedpuden. Afkøl pande og nakke i løbet af natten med elementet.
6. Vælg et dynebetræk af naturmateriale. Bomuld eller bedre hør. Naturfibre føles køligere, end hvis der er iblandet polyester
7. Læg dynebetræk i fryseren, så de er parate til afkøling
8. HVER morgen: Fyld en vandflaske halvt med vand og kom den i fryseren. Fyld den op med vand om aftenen, og tag den med i seng.
9. HVER morgen: Stå tidlige op, og lav gennemtræk i hele boligen

Ps. Vi blev lykkelige, da vi fandt ud af, at vores nye varmepumpe kunne køle ned til 24 grader. Men det koster jo en del energi at anvende.

Venligst Anne Grete Rasmussen
Idemager og husholdningsøkonom
Tidl. Lektor på University College Sjælland
Telefon 20652065, Mail: idemager@gmail.com, FruGrøn.dk