



## Þér hefur verið vísað í hugræna atferlismeðferð við svefnleysi (HAM-S)

*Haft verður samband við þig á næstu dögum varðandi skráningu í meðferð*

- Rannsóknir hafa staðfest að hugræn atferlismeðferð við svefnleysi er árangursríkasta lausn sem völ er á við langvarandi svefnleysi og ætti ávallt að vera fyrsta val þegar svefnleysi er annars vegar.

### Hvað felst í vefmeðferð Betri svefn, HAM-S?

- HAM-S vefmeðferð Betri svefn er 6 vikna meðferð við svefnleysi, ásamt 6 vikna eftirfylgd.
- Vefmeðferðin fer fram í gegnum heimasíðuna [www.betrisvefn.is](http://www.betrisvefn.is).
- Þú færð aðgang að heimasvæði þar sem þú skráir daglega svefntímann þinn og ýmsa lífsstílstengda þætti.
- Meðferðin felur í sér mikla fræðslu um svefn, að breyta gömlum venjum og hugsunum sem geta haft neikvæð áhrif á svefninn og jafnframt að kenna nýjar aðferðir sem hjálpa til við að bæta svefninn.
- Í meðferðinni er einnig unnið með áhrif streitu, kvíða og ýmissa lífsstílstengdra þátta á svefnleysi.
- Á heimasvæði meðferðarinnar birtist vikulega nýtt fræðsluefni og þú færð einstaklingsmiðaðar ráðleggingar út frá svefnskráningunum þínum.
- Þú hefur ótakmarkað aðgengi að sérfræðingum Betri svefn meðan á meðferð stendur, í gegnum aðstoðarsvæði inná heimasvæðinu. Sérfræðingar Betri svefn hafa sérþekkingu á svefnvanda og áratuga reynslu af meðferð við svefnleysi og veita þér stuðning meðan á meðferð stendur.
- Þar sem þér er vísað í meðferðina af þinni heilsugæslu færðu meðferðina á sérstökum kjörum, með 75% afslætti. Þú greiðir því aðeins 5.900 kr. fyrir meðferðina og færð því afsláttarkóða sendan sem notaður er í greiðsluferlinu.



*Þú getur skannað þennan QR kóða til að horfa á myndband þar sem Dr. Erla Björnsdóttir, stofnandi Betri svefn útskýrir hvað felst í HAM-S.*

**Betri Svefn - Betra líf**

Ef spurningar vakna má hafa samband í [betrisvefn@betrisvefn.is](mailto:betrisvefn@betrisvefn.is) eða s.556-2500