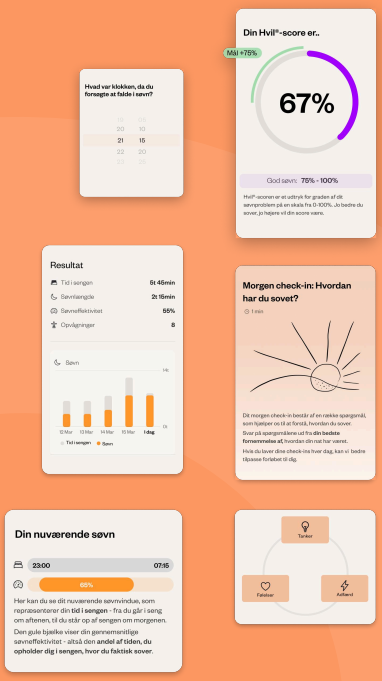
hvil®

Du fortjener at sove godt

Hvil® er din digitale søvncoach, som hjælper dig med at forstå din søvn, hvad der påvirker din søvn, og giver dig værktøjerne til at etablere nye vaner, adfærd og tanker omkring din søvn, så du kan få **mere og sundere søvn**.





Et skræddersyet søvnforløb der passer til dig

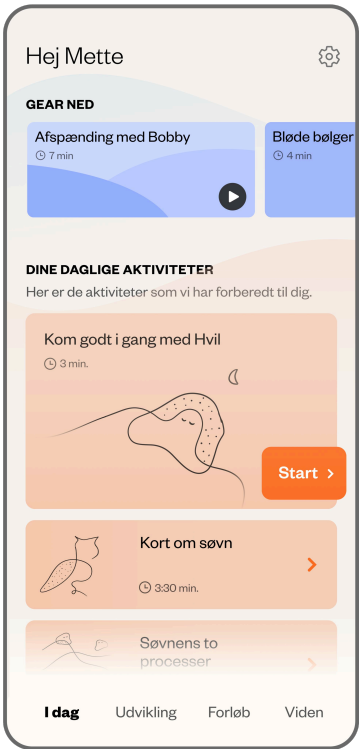
I Hvil® har vi udviklet et unikt søvnforløb specielt til dig, som i en længere periode har oplevet søvnproblemer. Uanset om du har svært ved at falde i søvn, har ufrivillige opvågninger eller ønsker at forbedre din generelle søvnkvalitet, så kan et forløb i Hvil® hjælpe dig.

Dette gratis tilbud fra Sorø Kommune giver dig adgang til en række strategier og værktøjer, der hjælper dig med at etablere nye, sunde søvnvaner, opnå ro i tankerne og forbedre din søvnkvalitet. Kom i gang allerede i dag ved at følge vejledningen på næste side.

SORØ KOMMUNE

SORØ KOMMUNE

Sådan kommer du godt i gang



1. Opret din Hvil®-bruger

Du starter med at scanne QR koden med din telefon. På siden skal du trykke på "Start dit søvnforløb". Følg guiden.

2. Download Hvil® til din smartphone

Når din Hvil®-kode er indløst, skal du downloade Hvil® til din smartphone. Følg linket i anvisningen, eller søg efter "Hvil" i App Store eller Google Play.

3. Åbn Hvil® app og log ind

Når du har logget ind med din Hvil®-bruger, og er blevet budt velkommen, kan du komme i gang med dine første aktiviteter.

4. Kom i gang med dit søvnforløb

Efter 7 dage med morgen check-ins, starter dit søvnforløb. Det er nødvendigt for, at Hvil® kan lære din søvn at kende, og give dig et søvnforløb, som passer til dig.

hvil®

Hvil® lever op til gældende lovgivning om datasikkerhed i forbindelse med sundhedsdata. Læs mere på hvil.dk