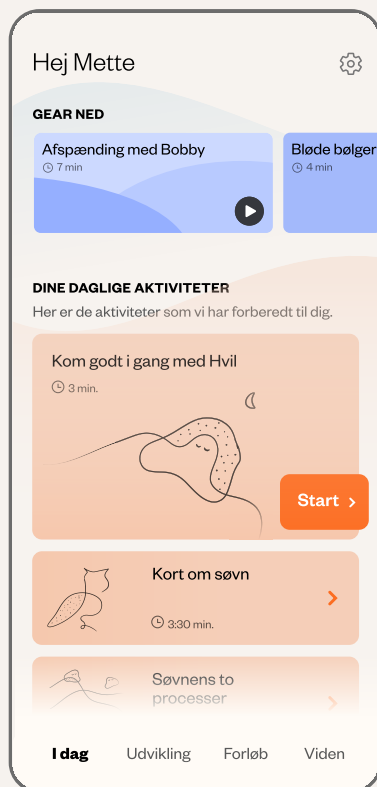


# Alle fortjener at sove godt

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.



## Din personlige søvndagbog

Hvil® hjælper dig med at følge din søvn fra dag til dag. Det sker igennem en række daglige spørgsmål, som giver dig unik indsigt i din søvn.



## Skræddersyet søvnforløb

Når du har registreret din søvn i Hvil® i 7 dage, er vi klar til at give dig et søvnforløb med tilpassede råd og vejledning om, hvordan du bedst forbedrer din søvn.



## Følg din udvikling

Du kan løbende følge med i, hvordan dine søvnvaner og søvnkvalitet udvikler sig. Jo bedre du er til at gennemføre dine daglige aktiviteter, jo mere komplet vil dit overblik være.



## Ikke noget quick fix

Hvil® tilbyder et holdbart og langsigtet alternativ, men er ikke noget quick fix. Hvil® hjælper over tid.

# Sådan kommer du i gang

Her er en guide til, hvordan du kommer godt i gang. Rigtig god fornøjelse!



## 1. Opret din Hvil®-bruger

For at indløse din Hvil®-kode, skal du først oprette din Hvil®-bruger. Dette gør du på [www.hvil.dk/start](http://www.hvil.dk/start) eller ved at scanne QR koden i højre side.



## 2. Indlæs din Hvil®-kode

Efter din bruger er oprettet, skal du vælge "Indlæs Hvil®-kode" som du finder nederst på siden.



## 3. Download Hvil® til din smartphone

Når din Hvil®-kode er indlæst, skal du downloade Hvil® til din smartphone. Følg linket i anvisningen, eller søg efter Hvil® i [App Store](#) eller [Google Play](#).



## 4. 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.



## 5. 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 dine søvn mønstre.

Som borger i Solrød Kommune kan du gratis hente Hvil® appen ved at benytte Hvil®-koden herunder.

Din Hvil®-kode er

p6jxc

(Koden er alene forbeholdt borgere i Solrød Kommune)

hvil®

Hvil® lever op til gældende lovgivning om datasikkerhed i forbindelse med sundhedsdata. Læs mere [her](#).

