

Mer information om sömn finns på www.lvn.se/somn



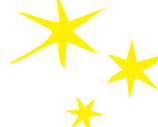

 Landstinget
Västernorrland

Liv & Hälsa. 2008-04. Producerad Ledningstaben Information i samarbete med Gagna Konsult. Tryck: Hemström Tryckeri.



I stället för piller

*Om sömn
för dig som arbetar med äldre*



Sömnen ändras med stigande ålder. Det visar sig i att vi får en mindre andel djupsömn och fler uppvaknanden per natt. Vi blir tröttare på kvällen och vaknar tidigare på morgonen. Sömnstörningar hos äldre är vanligare jämfört med åldersgruppen 18-45 år.

Orsaker och konsekvenser av störd sömn



Sömnbesvär kan vara en följd av olika sjukdomar, ökad oro, depression, smärta, brist på stimulans, läkemedel, för mycket koffein och alkohol, hunger, rökning, mm. Tupplurar på 20-30 minuter, framförallt under eftermiddagen, kan reducera nattsömnen med flera timmar. Störd eller minskad sömn kan leda till dagtrötthet, ökad fallrisk, ökad smärtupplevelse, sämre minne, koncentrationssvårigheter, minskad reaktionsförmåga och påverkan på humöret. Sammantaget kan detta leda till försämrad livskvalitet.

Dagsljusets betydelse

Dagsljuset har stor betydelse för vår dygnsrytm/dygnsklocka och styr produktionen av vårt sömnhormon.

Dagliga promenader i dagsljus rekommenderas. För dem som inte har möjlighet att vistas ute kan dagsljuslampor vara ett alternativ. Låt den allmänna belysningen vara tänd även på dagen. Glasögon som ändrar färg inomhus tar bort det "goda" dagsljuset. Sömnstörningar är vanligt hos blinda.

Sömnläkemedel

Sömnläkemedel kan ibland behövas under en kortare period (några veckor). Effekten avtar dock med tiden och kan i stället ge ökade biverkningar som försämrad sömnkvalitet och minnesfunktion, yrsel och balanssvårigheter. Det kan i sin tur leda till ökad fallrisk, oro, förvirring och dagtrötthet.



Enkla tips för bättre sömn

Under dagen

Det är viktigt att ha en meningsfull sysselsättning. Schemalägg gärna aktiviteter som vardagliga hushållssysslor, trädgårdsodling inom- och utomhus med mera. Aktiviteter i grupp, som olika former av lekar och sällskapsspel, dans, tai-chi eller andra mjuka rörelser främjar balans, styrka, välbefinnande och gemenskap.

Vid sänggåendet

Att vara lagom mätt gör det lättare att somna. Senarelägg gärna kvällsmåltiden så att nattfastan blir kortare. Mjölk och smörgås, banan, honung (som bland annat innehåller tryptofan som är sömngivande), välling med smör eller en "skvätt" kaffe kan ge den extra energi som behövs för att kunna somna.

Senarelägg även sänggåendet om det är möjligt. Taktill massage/stimulering ökar produktionen av vårt lugn och ro- hormon. Även varma sockor eller varmvattenflaska på/vid fötterna eller magen kan underlätta insomnandet.

Fråga gärna anhöriga om vilka rutiner som funnits kring sänggåendet tidigare i livet.

Under natten

För att stänga ute ljuset kan en tät rullgardin eller ögonmask vara till hjälp liksom öronproppar som stänger ute störande ljud.

Vilsam sovmiljö med en skön säng och lagom rumstemperatur är viktigt. En skön kudde och ett tungt täcke/bolltäcke ger trygghet och underlättar avslappning.

Tänd gärna en lampa för att förhindra onödiga fall vid nattliga toalettbesök. Erbjud gärna nattmål till dem som ligger vakna.

Verklighetstrogn "taktila katter och hundar" med instoppad varmvattenflaska kan ha en lugnande och rogivande effekt på dem som är rastlösa och oroliga. Om det finns levande katter eller hundar i boendet, tänk då på allergirisken!

På morgonen

Något sött att äta kan ge lite extra energi och underlätta uppstigning. För dem som besväras av morgonsmärta eller stelhet kan värme eller lätt massage vara till god hjälp.

