

Sömn

Sömnen viktig för hälsan

Sömnen är en viktig grundläggande mänsklig funktion och är nödvändig för att vi ska fungera bra under vår vakna tid. Sömn ger den överlägset bästa återhämtningen. Under djupsömnen repareras olika funktioner i kroppen, immunförsvaret stärks och krafter mobiliseras för att bättre kunna hantera psykisk och fysisk påfrestning.

Hur mycket behöver man sova?

En vuxen människa behöver i allmänhet 6 till 8 timmars sömn per natt, barn och ungdomar cirka 10 timmar. Sömnbehovet minskar då vi blir äldre eftersom behovet av drömsömn minskar. En timme eller två i sömnförlust då och då känner man för det mesta inte av och de flesta klarar också någon enstaka natt helt utan sömn. Sömnförlust kompenseras framför allt av längre djupsömn nästkommande natt. Vår naturliga sönmekanism läser av behovet och ser till att vi sover effektivare.

Vad kan påverka sömnen negativt?

En del vanliga sjukdomar och livsstilsfaktorer kan ge för lite sömn eller sömn med dålig kvalitet. Det är särskilt viktigt att tänka på att sömnstörning kan vara det första symtomet på en depression. Andra orsaker till sömnstörningar kan vara dålig sömnhygien (koffein, varm/ljust/bullrigt sovrum med mera), brist på motion, skiftarbete, förskjuten dygnsrytm, långvarig stress/oro, högt blodtryck, diabetes, smärta, struma, kraftiga snarkningar, östrogenbrist. Läkemedel kan också störa sömnen. Även andra psykiska sjukdomar och missbruk kan påverka sömnen negativt.

Sömnproblem

Tillfälliga sömnproblem är vanligt. Ungefär en femtedel vuxna anser att de sover dåligt. Andelen ökar med stigande ålder. Kroniska sömnbesvär kännetecknas av sömnproblem varje natt under minst tre veckors tid. Sömnproblemen kan bestå i svårigheter att somna, ytlig sömn med flera uppvaknanden och tidigt morgonuppvaknande.

Vårdnivå och remiss

Vårdnivå 1: Alla vårdgivare med självständiga vårdkontakter

Alla vårdgivare med självständiga vårdkontakter ska kunna göra en enkel kartläggning av sömnvanor och vid behov ge stöd till bättre sömnhygien enligt detta Faktadokument.

Vårdnivå 2

Många vårdcentraler har tillgång till en "Sömnsmordnare" eller "Sömncoach" (till exempel arbetsterapeut, kurator, psykolog, sjukgymnast, sjuksköterska) med inriktning på behandling av sömnproblem och fördjupade samtal med patienten. KBT eller sömnskola kan vara aktuell.

Vårdnivå 3

Vid svåra sömnstörningar tar läkare ställning till farmakologisk behandling. Den som sätter in sömnläkemedel har också ansvar för att följa upp och avsluta behandlingen.

Diagnostik och utredning

Till din hjälp finns ett levnadsvaneformulär.

- Se Samtalsunderlag om levnadsvanor - inklusive upplevd hälsa och motivation under Allmänt om levnadsvanor.

Andra omständigheter som kan behöva kartläggas:

- Föreligger tecken på depression eller annan bakomliggande sjukdom? Se Fakta Depression hos vuxna.
- Föreligger dagtrötthet? - Är det en normal biologisk variation i sömnbehov?
- Finns sömnperioder dagtid? - Kan det totala sömnbehovet per dygn vara fyllt?
- Föreligger en livsstil som omöjliggör en normal sömnrytm som skiftarbete, kaffe, tobak, alkohol, droger, exalterande upplevelser före sänggående, störande miljö och så vidare?
- Finns balans mellan aktivitet och vila under dygnet?
- Är det svårt att somna, ytlig sömn eller tidigt uppvaknande? Föreligger snarkningar med andningsuppehåll?

Vid behov av en mer omfattande kartläggning kan en sömndagbok vara till hjälp.

Se Sömndagbok under relaterat.

Prevention

Genom att se över sin livssituation och sina levnadsvanor kan man minska risken för att sömnstörningar uppstår.

Exempel på förebyggande åtgärder kan vara:

- Regelbunden fysisk aktivitet
- Regelbundna matvanor
- Måttlighet med alkohol
- Regelbundna sovtider
- Goda relationer

- Balans mellan aktivitet och vila

Behandling

Generella behandlingsprinciper

1. Akut situationsbetingad sömnstörning (högst tre veckors varaktighet)

I första hand bör ickefarmakologiska behandlingsmetoder användas, i andra hand icke beroendeframkallande sömnläkemedel och i tredje hand kortverkande sömnläkemedel under avgränsad tid och i lägsta effektiva dos. Använd minsta förpackning!

2. Kronisk sömnstörning (varaktig mer än tre veckor)

Överväg underliggande sjukdom! För behandling rekommenderas i första hand ickefarmakologiska behandlingsmetoder. Dessa metoder är väl dokumenterade och visar bibehållen effekt vid två års uppföljning. Dokumentationen av sömnläkemedel vid långvariga sömnbesvär är bristfällig.

Alla patienter med sömnproblem ska erbjudas information om sömnhygien. Först ska faktorer (fysisk inaktivitet, oregelbundna matvanor, riskbruk alkohol med mera, se ovan) som orsakar sömnproblem åtgärdas och sömnhygieniska råd tillämpas.

Se "Sömnskola - Sov bra utan sömnläkemedel".

Behandling kan ges enskilt eller i grupp. Den kan innefatta att lära sig hitta strategier för förbättrad sömn genom att hantera tankar, känslor och beteende samt ge kunskap om sömnfysiologi. En individuell problemanalys upprättas för att öka förståelsen kring den egna sömnen.

Endast när denna behandling prövats med otillräcklig effekt kan läkemedelsbehandling komma ifråga.

Se Faktadokument Läkemedelsbehandling vid sömnstörningar.

Uppföljning

Följ upp patientens sömnvanor om det varit problem och dokumentera i journalen. Uppmuntra till de förändringar patienten gjort efter sina egna mål och förutsättningar.

Se upp med läkemedel under längre tid!

Patientinformation

Se Sömnsvårigheter, 1177 under relaterat.