

Sömn

Maj Johansson

Leg. Arbetsterapeut

Rehabiliteringscentrum Värnamo
sjukhus

Ref.1177 sömnskola sov bra
utan sömnläkemedel

Hur jobbar vi med sömnsvårigheter?



Sömdagbok för:

Vecka	sön/mån	mån/ti	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön
Vilken tid gick du och le dig?							
Vilken tid gick du upp på morgonen?							
Hur lång tid tog det för dig att somna?							
Hur många gånger har du vaknat på natten?							
Hur länge var du vaken?							
Hur många timmar, minuter har du sovit?							
Har du tagit sömnmedicin? (Ja eller nej)							
Hur har du sovit under natten? 1= dåligt 2= vaken bra eller dåligt 3= bra							

Se nästa sida...

Hur har du känt dig under dagen?	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag
Har du sovit under dagen? (Ja eller nej)							
Beskriv med en siffra hur du har känt dig under dagen? 1= inte alls 2= något 3= mycket							
Trött							
Orosig							
Ledsen							
Okoncentrerad							
Glad							
Arg							
Annat:							

Har du frågor om denna sömdagbok och hur du ska fylla i den.

Hör av dig till arbetsterapeut:

.....

SÖMNDAGBOK

Vecka _____	sön/mån	mån/tis	tis/ons	ons/tor	tor/fre	fre/lör	lör/sön
Tid för sanggående							
Tid för uppstigande							
Hur lång tid tog det att somna?							
Har du vaknat under natten? <i>Antal gånger, hur länge var du vaken?</i>							
Använde du sömnmedel? <i>Ja eller nej.</i>							
Hur många timmar, minuter har du sovit?							
Hur har du sovit under natten? <i>1- mycket dåligt, 2- ganska dåligt, 3- varken bra eller dåligt, 4- ganska bra, 5- mycket bra</i>							
Har du sovit under dagen? Hur ofta och länge?							

Beskriv med en siffra hur du känt dig under dagen.

1- inte alls, 2- lite grand, 3- något, 4- ganska mycket, 5- mycket

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Trott							
Orolig							
Nedstämd							
Okoncentrerad							

Utredning av sömn

Datum: _____

Namn: _____

Ålder: _____

Funktionsnedsättning: _____

Problembeskrivning/målbildning: _____

Genomsnittlig insomningstid: timmar/minuter: _____

Sömnmedicin: _____

Svara på följande värderingar genom att ringa in den siffra som stämmer bäst.

Natttid

Vämnar ofta 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sover utan att välna

Är spänt natttid 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sover avsläpnt, avslappnat

Motbak oro (Möjlighet) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Motbak vila (Möjlighet)

Psykisk oro (Stress, ångest) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Lugn/fr från stress, ångest

Dagtid

Motbak oro (Möjlighet) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Motbak vila (Möjlighet)

Okoncentrerad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Koncentrerad

Inaktiv 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Aktiv

Spänt 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Avslappnad

Psykisk oro/ångest 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Lugn/fr från ångest

Arg/irriterad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Lugn till humör

Uppföljning av sömn

Datum: _____

Namn: _____

Personnummer: _____

Har du använt kedjeticka/fiberticka natttid? Ja NejOm ja, på vilket sätt? Som insomningshjälp Hela natten

Hur ofta? Måndag _____ Tisdag _____ Onsdag _____ Torstag _____ Fredag _____ Lördag _____ Söndag _____

Genomsnittlig insomningstid: _____ timmar/minuter.

Natttid (medelvärde under veckan).

Vämnar ofta 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sover utan att välna

Är spänt natttid 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sover avsläpnt, avslappnat

Motbak oro (Möjlighet) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Motbak vila (Möjlighet)

Psykisk oro (Stress, ångest) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Lugn/fr från stress, ångest

Har du använt kedjeticka/fiberticka dagtid? Ja Nej

Om ja, i vilka situationer? (Sätt kryss i de aktiviteterna som stämmer.)

 Se på TV Läsa/lyssna på bok Lyssna på musik/radio Som avslappning Vid annan/andra aktiviteter: _____

Hur ofta?

Måndag _____ Tisdag _____ Onsdag _____ Torstag _____ Fredag _____ Lördag _____ Söndag _____

Dagtid

Motbak oro (Möjlighet) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Motbak vila (Möjlighet)

Okoncentrerad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Koncentrerad

Inaktiv 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Aktiv

Spänt 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Avslappnad

Psykisk oro/ångest 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Lugn/fr från ångest

Arg/irriterad 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Lugn till humör

Tecken på överstimulering (Låg sömner för mycket, känner sig fastlåst, blir hyperaktiv)? Nej Ja

Kan man mörklägga sovrummet? Är det tyst?




Sömnproblem?

Tänk igenom följande punkter innan du tar till hjälpmedel.


Är det för varmt i sovrummet? Vädra innan du lägger dig.



Är sovrummet någorlunda rent och undanplockat? Lugn miljö?

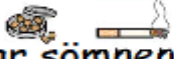


Regelbundna vanor är A och O för att få till en god sömn. Välj samma rutin och klockslag vid läggdags kväll efter kväll. Då lär sig kroppen när det är dags att somna in.



Slå av datorn, plattan, tv'n och telefonen en timme innan sängdags.

Tobak försämrar sömnen



Har kroppen rört sig tillräckligt under dagen för att vara "trött" till kvällen?



Undvik att dricka uppiggande drycker på kvällen:

- Kaffe
- Svart te
- Coca Cola




Är sängen och madrassen skön? Sängkläderna likaså?



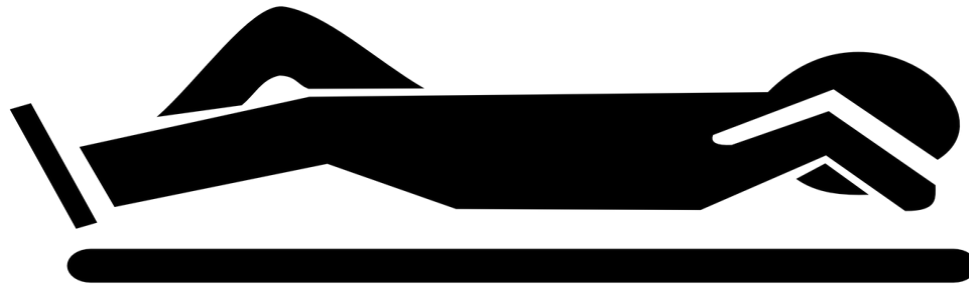
Jobba inte i sängen!
Plugga inte i sängen!
Ät inte i sängen!

Använd sängen att sova i!



Hjälpmedel Västerbotten
Kognitionsteamet 2015/ÅR

Sömn



- Ett av människans mest nödvändiga behov.
- Vi sover ungefär en tredjedel av livet.
- Sömn behövs för att hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck och minnen.
- Kroppen slappnar av och återhämtar sig.
- Hormoner utsöndras.
- Ny kunskap lagras i hjärnan.
- Många av kroppens grundläggande funktioner är beroende av sömnen, till exempel nybildningen av celler som stärker immunförsvaret.

Sömnstadier

- Första stadiet är en övergång mellan vakenhet och sömn.
- Du sover, men är lättväckt. Denna sömn motsvarar ungefär halva den av totala sömntiden.
- Djup sömn. Alla funktioner i kroppen blir långsammare, kroppen går in i ett vilostadium. Musklerna slappnar av och du är svårväckt.
- REM-sömn – det är då du drömmer.

Allmänna råd för en bättre sömn

- Ett regelbundet liv
- Varva ner innan du går till sängs
- Var utomhus
- Kaffe, alkohol och nikotin stör sömnen
- Fysisk aktivitet ger bättre sömn
- Sov inte på dagen

När du inte kan somna

- Avslappning
- Insomningstekniker
- Lär dig argumentera mot orostankar

Sovrumsmiljö som befrämjar sömnen

- Bekväm säng i välkänd miljö
- Inte associerat med negativa upplevelser (ex bestraffning)
- Lagom värme i rummet. vädra
- Mörkt i rummet
- Tyst
- Undanplockat, lugn miljö
- Använd sängen att sova i
- Avsluta skärm 1 -2 timmar innan sänggående

Uppmuntra bra sömnvanor

- Regelbundna rutiner kring sängdags
- Regelbundna tider för sängdags och uppstigning
- Gå till sängs när man är sömnig
- Gå igenom problem, bekymmer och planering i god tid innan sängdags

Undvik

- Uppspelthet eller upprördhet innan sängdags
- Träning eller annan kraftig fysisk aktivitet sent på kvällen
- Stora måltider (men även att gå till sängs hungrig) och mycket dryck sent på kvällen
- För mycket, eller sena tupplurar
- Att ligga vaken i sängen

Tyngdtäcke

- Fibertäcke
- Kedjetäcke
- Bolltäcke

Förskrivs av arbetsterapeut eller fysioterapeut

Sömn



- Grava sömnsvärigheter som påverkar det dagliga livet och minskar möjligheten till delaktighet och självständighet, som är beständiga dvs. ha varat i minst 3 veckor och som inträffar varje natt.
- Stor motorisk oro
- Mål med hjälpmedlet: Ökad uthållighet, koncentrationsförmåga, rums- och kropps-uppfattning till följd av bättre sömn- och dygnsrytm.
- Minskad stress, ångest och oro

Kombinationen tungt täcke och svag lungkapacitet hos brukaren kan medföra försämrad andningskapacitet.

- Tack för att ni lyssnade