

Habiliteringen

VÄLKOMMEN TILL föräldrainformation om sömn



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

1

Dagens innehåll

- Vad är sömn?
- Sömnhygien - vad är det?
- Stöd för god sömnhygien



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

2

Vad är sömn och varför sover vi?

- Återhämtning för hjärnan och reparation av kroppen
- Aktivitetsnivån i kroppen sänks och celler laddas med ny energi
- Tillväxt- och testosteronhormon ökar
- Stresshormon och sköldkörtelstimulerande hormon sänks
- Immunförsvaret aktiveras
- Minnet uppgraderas



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

3

Vad styr sömnen?

Yttre faktor



Inre faktorer



Habilitering & Hälsa


4

Sömncykler och sömnstadier

Sömnen är indelad i sömncykler som är ca 1,5 timme långa

Normalt sover vi 4-6 sömncykler per natt

Varje cykel innehåller olika stadier av sömn. Det finns totalt fem olika sömnstadier

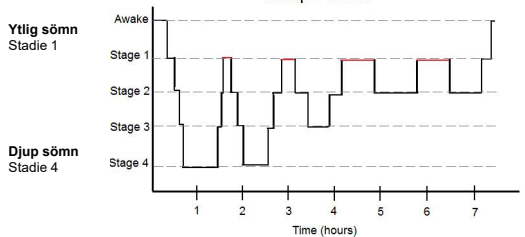



Habilitering & Hälsa


5

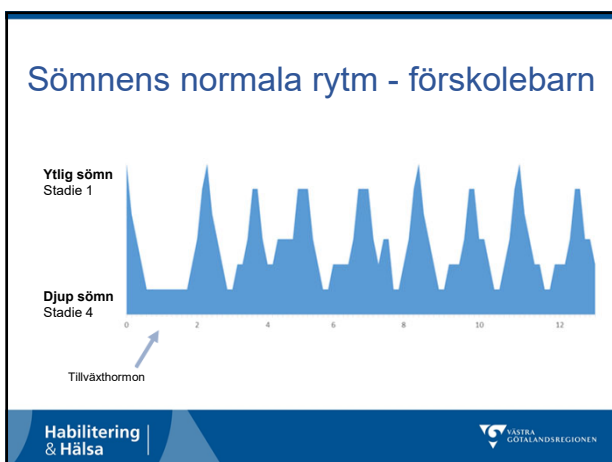
Sömnens normala rytm – ca 25 år

Sleep Phases



Habilitering & Hälsa


6



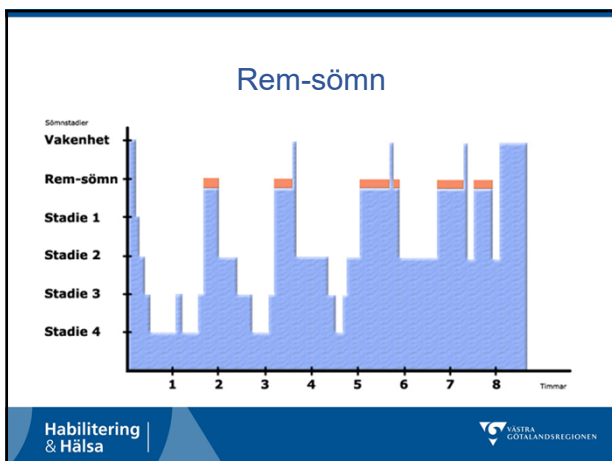
7

Sömnstadium 1

- Detta är sömnen vid övergången från vaket tillstånd till sömn
- Vi sover inte så stor del i detta stadium
- Detta sömnstadium har inte heller ett så stort återhämtningsvärde
- Väcks man i detta stadium upplever man troligtvis inte att man har somnat

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

8



9

REM-sömn

- REM = Rapid Eye Movement
- Hjärnan och ögonen är mycket aktiva men den viljestyrda muskulaturen är bortkopplad
- Blodtryck, andningsfrekvens och puls stiger
- Hjärnans framloben "sover"
- REM-sömnen är viktig för minneslagring och bearbetning av känslor

10

Sömnstadium 2

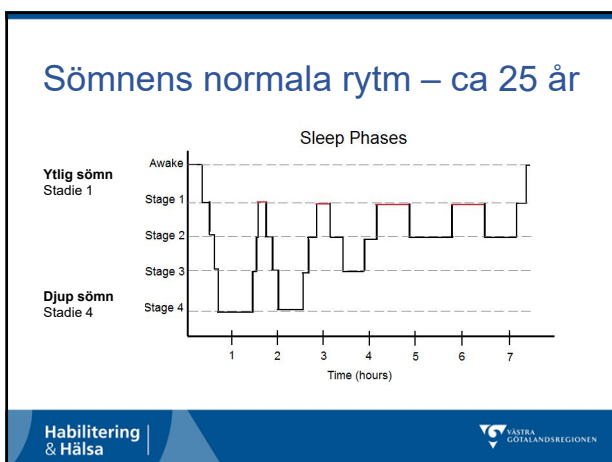
- Detta är "bassömnen"
- Denna typ av sömn ägnar vi mest tid åt under en vanlig nattsömn
- Ungefär 50% av totala sömnen är stadium 2-sömn

11

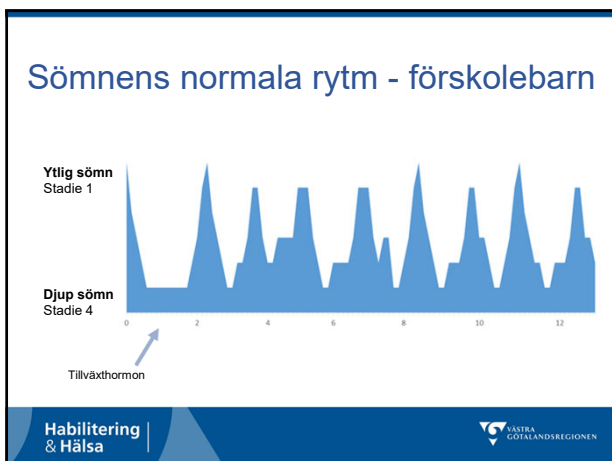
Sömnstadium 3 och 4

- Detta är djupsömn
- Högre grad av muskelavslappning
- Utsöndring av tillväxthormon
- Få ögonrörelser
- Under djupsömnen återhämtar sig hjärnan som allra mest

12



13



14

Sömnbehov

Spädbarn:	14-20 timmar
1-3 år:	12-13 timmar
4-6 år:	10-12 timmar
7-12 år:	9-11 timmar
Tonåringar:	9-9,5 timmar
Vuxna:	6-9 timmar

Habilitering & Hälsa

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

15

Vad stör sömnen?

Oregelbunden livsföring
Alkohol, kaffe
Oro, ångest, stress
Sjukdom, värk
Mediciner
Skärmar (blått ljus)



Buller, ljus
Mardrömmar
Vänd dygnsrytm
Proppmätt
Tandgnissel

Habilitering
& Hälsa



16

Medicinska orsaker

Andra orsaker till
sömnproblem

Obalans i melatonin-
produktionen



Habilitering
& Hälsa



17

Sömn hos barn med autism

Studier visar att:

- Det är vanligare med sömnproblem hos denna gruppen barn
- Det vanligaste är svårigheter med att reglera sömn och vakenhet samt att somna och bibehålla sömnen
- Det är förknippat med rutiner och ritualer hos barnet
- Det ger stress hos föräldrar


Habilitering
& Hälsa



18

Olika typer av sömnproblem

- Svårigheter att somna
- Svårigheter att somna själv
- Vaknar på natten
- Svårigheter att somna om
- Mindre sömnbehov än jämnåriga
- Vaknar tidigt

Habilitering & Hälsa


19

Vilka symptom kan dålig sömn ge?

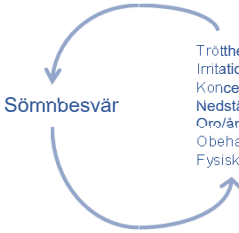
Trötthet, dagsömnighet	Humörsvängningar, depressivitet
Känsla av energilöshet	Koordinationssvårigheter
Minnessvårigheter	Muskel- och ledvärk
Koncentrationssvårigheter	Nedsatt immunförsvar
Sämrre förmåga att tänka	Ämnesomsättningen störs
Frusenhet	Aptitstörning
Minskad kreativitet	med mera....
Huvudvärk	

Habilitering & Hälsa



20

Negativ spiral

Sömnbesvär



Trötthet
Irritation
Koncentrationssvårigheter
Nedstämdhet
Oro/ängest
Obehag
Fysiska besvär

Habilitering & Hälsa


21

Sömformeln – Recept för god sömn

Faktorena samverkar och alla är viktiga för att sömnen ska fungera så bra som möjligt

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

22

Dygnscirkel

Personlig tid	Hälsa	Skolor/TV/ medel	Sittbart arbete/leisure	Närvarande konstigheter	Prostera saker	Sömn/tid
År/däcka Tasor Personlig hygien (dusch, tvätta sig, borsta tänder)	Skolgång	Måltid, chatta, surf, ring, Facebook, Instagram, Snapchat mm TV-tittande	Hörsel böcker Pysel Läsa	Sport Luffande Frids Shopping konstigheter Fika Hudkur Dags	Tiden som går åt för att planera vad du ska göra. Efter om du har svårt att sova, tänka på saker.	När du är nervös avspänd eller sover

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

23

Mål

Barnet skall kunna somna själv i egen säng

Barnet skall kunna somna om själv i egen säng

Kanske också sova mer sammanhängande

Delmål på vägen

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

24

FIKA



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

25

Aktivitets- och vilobalans:

Individens totala energimängd

- Energitijuvar
- Energigivare
- Balansering



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

26

Sömnhygien

1. Sovrumsmiljö som befrämjar sömn
2. Uppmuntra bra sömnvanor
3. Fysisk aktivitet
4. Vara ute-ljus
5. Undvik sömnstörande faktorer
6. Rutiner



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

27

1. Sovrumsmiljö som befrämjar sömn

- Bekväm säng i välkänd miljö
- Rätt temperatur
- Mörklagt, lugnt och tyst rum
- Sängen ska vara associerad till att sova, inte leka osv
- Ev. nattlampa



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

28

2. Uppmuntra bra sömnvanor

Regelbundna rutiner kring söndags
 Regelbundna tider för söndags och uppstigning
 Börja med sömnrutiner ca 30 min före söndags
 Gå igenom problem, bekymmer och planering i god tid innan sömnrutinerna påbörjas
 Somna på egen hand, utan förälders sällskap
 Förklara varför barnet ska sova i egen säng hela natten

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

29

3. Fysisk aktivitet:

- Kroppens behov av rörelse
- Blodtryck
- Hormoner
- Ökad blodgenomströmning i vävnader
- Psykiskt välmående
- Balans mellan fysisk aktivitet och avspänning



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

30

4. Vara ute – ljus

- Ljus piggar upp
- Stärker dygnsrytmen




Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

31

5. Undvik

- Skärmtid minst en timma innan sänggående
- Uppspelthet eller upprördhet innan sängdags
- Träning eller annan kraftig fysisk aktivitet sent på kvällen
- Koffeinhaltiga drycker efter kl 16 (ex kaffe, cola, choklad)
- Stora måltider och dryck sent på kvällen
- Att gå till sängs allt för hungrig
- Att sova på dagen
- Att ligga vaken i sängen



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

32

6. Rutiner

- Skapa trygghet och förutsägbarhet
- Tydlighet inför sänggående



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

33

Sömnojekt

Välj ut något som barnet vill ha med sig i sängen:

- Nalle/gosedjur
- Filt



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

34

Metoder för att tydliggöra när och hur



19.30 Byta om och toa
20.00 Prata om dagen
20.15 Lyssna på musik
20.30 Släcka och sova

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

35

Förklara med hjälp av en berättelse



Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

36

Hur länge är det natt?

• Visa på med nattlampa och timer:





Habilitering & Hälsa


37

Hjälpmiddel vid sömn

Mörkläggningsgardin
Öronproppar
Tyngdtäcke –
individuellt utprovat
med arbetsterapeut.




Habilitering & Hälsa


38

Exempel på saker som kan ingå i sömnrutinen

- Prattstund, om dagen och ev. morgondagen, innan sömnrutiner påbörjas
- Varmt bad
- Varm dryck
- Läsa
- Musik
- Avslappning
- Fiit, nalle, mm



Habilitering & Hälsa


39

Nedvarvning och avslappning

Om barnet somnar avslappnat så är det större möjlighet att barnet sover lugnare under natten.



Saga med avslappning i bok eller MP3



[Spela upp ljud](#)



Avslappningsövningar

[Youtube: Avslappningsmusik för Barn](#)


Habilitering & Hälsa


40

För dig som förälder!

Oavsett vilken sömnhygien som ni väljer så måste ni som föräldrar hålla fast vid strategierna.

När det fungerar så fortsatt att hålla fast vid strategierna.


Habilitering & Hälsa


41

Fallbeskrivningar

Flicka nio år, att sova i sin egna säng hela natten.

Pojke åtta år, somna i egen säng.

Habilitering & Hälsa


42

Vad händer nu?

- Jobba vidare på egen hand
- Individuell uppföljning i hemteamet
- Behövs ytterligare utredning?

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

43

Vad tyckte du om föreläsningen?

Utvärdering

[Tips på andra BIG grupper!](#)

TACK!

Habilitering & Hälsa | VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

44
