



# Att sova på sjukhus

# Att sova på sjukhus

Att man sover sämre när man ligger på sjukhus är egentligen inte så konstigt. Många människor sover dåligt i ovana situationer. Det kan handla om yttre omständigheter som värme, kyla eller buller. Det kan handla om att vi känner oro för något eller har förväntningar. Smärta eller annat illabefinnande kan också vara en anledning till att vi sover dåligt.

Ofta är flera av dessa omständigheter uppfyllda vid en sjukhusvistelse. I första hand ska man då försöka ta till enkla knep som ofta kan hjälpa.

- Acceptera att sömnen påverkas när omständigheterna är ogynnsamm
- Håll en fast uppvakningstid även på sjukhuset
- Var aktiv på dagen även om Du inte direkt kan vara i rörelse
- Varva ned i tid på kvällen
- Be om en extra filt eller kudde om bädden känns obekvä
- Öronproppar kan vara en god hjälp om man störs av ljud
- Om det inte stör andra patienter kan man kanske öppna eller stänga ett fönster
- Ha tillförsikt om att du återfår normal sömn när omständigheterna normaliseras

Skulle inte detta hjälpa och det är oro för din sjukdom eller annat som stör kanske det kan hjälpa att få prata om sin oro och få svar på eventuella frågor. Om besvären trots detta kvarstår kanske man tillfälligt måste ta hjälp av någon medicin.

Skulle lösningen på dina sömnproblem bli läkemedelsbehandling är det viktigt att förstå att denna medicin ordineras just i denna situation och i sjukhusmiljön. De läkemedel som ofta kommer i fråga har också biverkningar och behandling under lång tid rekommenderas aldrig. Vissa av dessa mediciner påverkar och försämrar din reaktionsförmåga, samt kan orsaka förvirring. Fram för allt om man är äldre, tillkommer en ökad risk för att falla, med kroppsliga skador som följd.

Vid längre tids användning föreligger en risk för tillvänjning, vilket innebär att dosen efter hand behöver ökas för att ha effekt. Risken för beroende ökar med dosens storlek och behandlingstidens längd.

När du skrivs ut från sjukhuset skall du inte förvänta dig att få recept på dessa mediciner även om Du fått dem under sjukhusvistelsen.

Kunskapsstöd för psykisk hälsa,  
Expertenheter, Regionhälsan