

## Saker att pröva

### Under dagen:

- Stig upp och gå till sängs vid ungefär samma tid
- Begränsa tiden i sängen utöver det du sover
- Få dagsljus genom att vistas utomhus varje dag
- Håll dig aktiv i vardagen, både fysiskt och socialt
- Begränsa tupplurar och slummer om de försvagar nattsömn
- Om du blir trött tidigt på kvällen kan det hjälpa att ta en senare promenad eller på annat sätt vara lite mer aktiv sen eftermiddag/kväll

### Före läggdags:

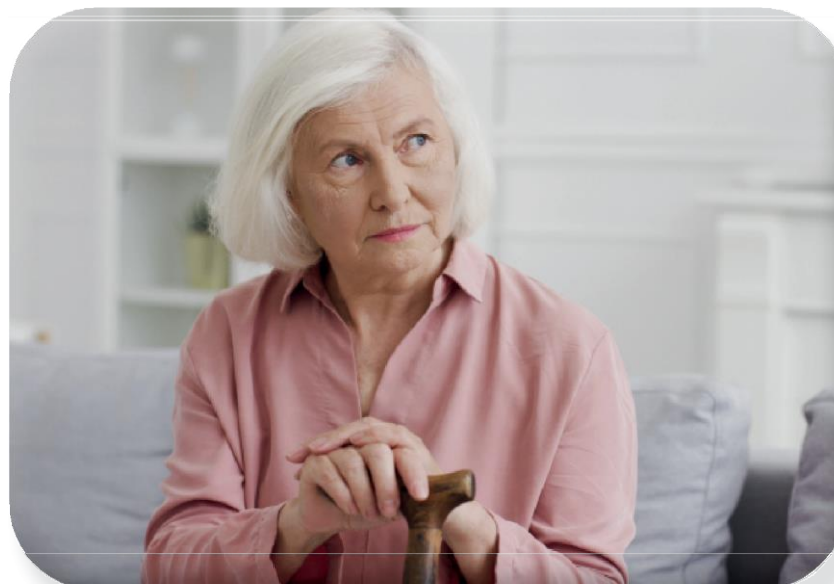
- Undvik koffeinhaltiga drycker och nikotin 3-4 timmar före sängdags. Dock behöver vissa äldre sitt kaffe på kvällen för att kunna sova
- Skapa en lugnande kvällsrutin
- Ta ett litet kvällsmål någon timma före läggdags
- Gör dig klar för natten en stund innan du går till sängs

### Under natten:

- Ligg inte kvar för länge om du har svårt att somna utan gå hellre upp en stund och gör något utanför sovrummet. Gå och lägg dig och försöksomna igen först efter 15-20 minuter. Ett glas vatten eller mjölk kan göra det lättare att somna om.

# Hur sover jag?

För dig som är äldre och har funderingar på hur du sover.



VGR16790

Sömnen är viktig för vårt välbefinnande. Det finns ofta föreställningar om den goda sömnen som ger förväntningarsom kan bli svåra att uppfylla. Själva oron för att inte kunna sova kan till och med försämra sömnen.

Denna broschyr belyser hur sömnen påverkas av åldrandet och vad som är normalt. Sömnmedel är sällan en lösning. Orsaker och förutsättningar för sömnen ska alltid undersökas och utredas.

### Sömnfakta - normalt för äldre

Våra sömnmönster förändras under livets gång. Sömnen blir kortare och vi sover ytligare med åren. Vid hög ålder kanske man helt saknar den djupa sömnen. I och med att sömnen är ytligare väcks man lättare och kan vakna upp till tio gånger varje natt. Äldre sover ofta färre timmar per natt och insomningen tar längre tid.

### Kartlägg sömnproblemen

Det är hur dagen fungerar som bäst beskriver sömnens kvalitet och inte hur natten upplevs. Sömnen är en kroppslig funktion med syfte att vi ska fungera på dagen och inte för att vi ska klara natten.

Det kan finnas många orsaker till sömnproblem. Ju bättre och noggrannare de kartläggs desto större möjligheter finns det att påverka sömnen till det bättre.

### Utredning

Vårdcentralen stöttar dig i utredningen av sömnen. Vanliga orsakertill störd sömn undersöks, t.ex. depression, smärta, hjärtsvikt, vattenkastningsbesvär, sömnapné syndrom, restless legs eller Parkinsonssjukdom.

Alla dina läkemedel granskas för att utesluta sömnbiverkningar.

### Behandling

Vänd dig till en vårdcentral eller en rehabenhet om du vill ha hjälp med din sömn. Det finns flera olika sätt att få hjälp med sömnen och behandlingen ska styras av kartläggning av sömnen och utredningen av de bakomliggande orsakerna.

Gå in på 1177.se och sök på sömn eller ring 1177 för allmänna råd om sömn och var du kan söka vård.

### Sömnläkemedel - risker och nytta

Sömnläkemedel ska användas med stor försiktighet och endast vid akuta tillstånd. Det saknas vetenskapliga belägg för att behandling under lång tid gör nytta. Riskerna ska vägas mot den förväntade nyttan.

- Vanliga biverkningar är ökade minnesproblem, dagtrötthet och ökad risk för att falla och skada sig
- Dålig samverkan mellan sömnmedel och andra läkemedel riskerar att öka de negativa effekterna
- Läkemedel bryts ner långsammare hos äldre och medicinerna verkar längre tid i kroppen
- Sömnmedel verkar inte specifikt på sömncentrum utan har en dämpande inverkan på stora delar av hjärnan
- Sömnkvaliteten och sömnnyttan försämras av sömnmedel då de ger mindre djupsömn och REM-sömn (då vi drömmer mest)

Vinsterna med att sluta använda sömnmedel kan vara stora med bättre sömnkvalitet, bättre tanke- och minnesförmåga och minskad risk för frakturer på grund av fall.

Vid långvarig behandling har kroppen vant sig vid sömnmedel och besvär kan uppstå om man avslutar behandlingen tvärt. Vårdcentralen kan hjälpa dig med en långsam nedtrappning av behandlingen.