

SOVno



Søvn og søvnhygiene

Gode råd ved søvnproblemer
2 august 2024

Tom W. Aasnæs
Rådgiver

Nasjonalt senter for søvnmedisin (SOVno)



Hva er vår jobb i helsevesenet?

- SOVno skal sikre nasjonal kompetanseoppbygging og kompetansespredning innenfor søvn. Vi driver formidling, forskning og fagutvikling og underviser i fagfeltet i grunn-, etter- og videreutdanningene.
- Det er ikke pasientbehandling ved SOVno.

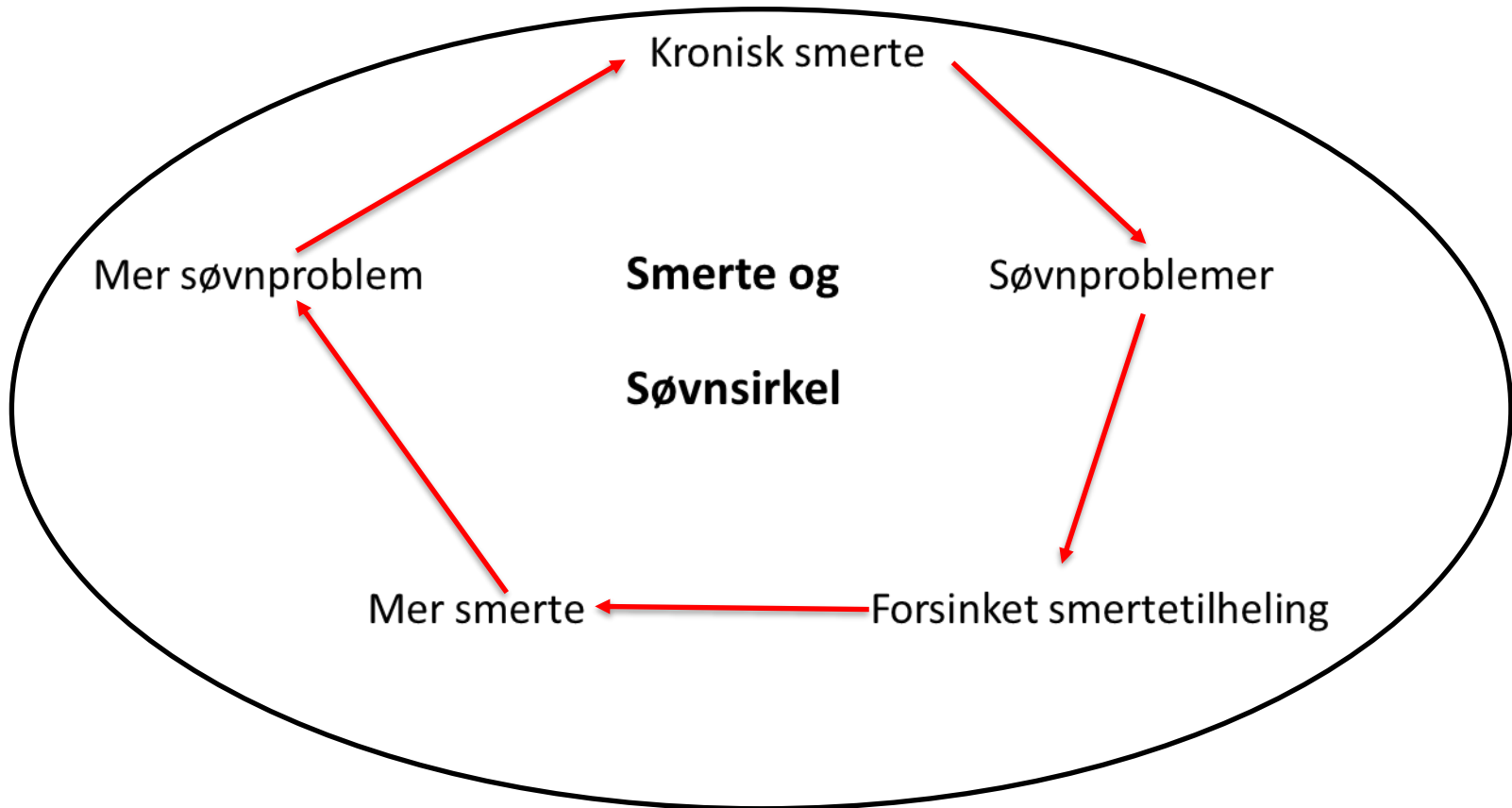
Hva gjør vi for å spre kompetanse om søvn?

- Tidsskriftet SØVN x2 pr. år med 2100 abonnenter
- Brosyrer om søvnsykdommer distribuert 5337 eksemplarer
- Hjemmeside. www.sovno.no 431.296 treff
- Søvnpodden. www.sovno.no
- Foredrag/Undervisning. 260 timer
- Vitenskapelige artikler 34
- Veileder Ph.d-kandidater
- Mediaoppslag 123 oppslag
- Kurs om søvn Forskningsmøte hver måned
- Søvnkonferanse hvert annet år
- Kongressdeltagelse med poster eller foredrag
- E-post og telefonbesvarelser

Hvorfor er relasjonen mellom søvn og smerter relevant?

- Så mange som 67 til 88 prosent av personer med kroniske smerter har søvnproblemer, og minst 50 prosent av personer med insomni har kroniske smerter.
- I tillegg følger begge lidelsene med seg en rekke felles fysiske og mentale tilleggssdiagnoser, som overvekt, diabetes og depresjon.
- Når disse lidelsene opptrer sammen, har de en forverrende effekt på helse og sosioøkonomisk kostnad for samfunnet.

Søvn/smerte – ond sirkel.



Søvn og smerte

”Considering that pain infliction and sleep deprivation are two common methods of torture, it is not difficult to imagine the misery of a person who suffers from not just chronic pain but also insomnia”

*Insomnia Co-Occurring with Chronic Pain: Clinical Features,
Interaction, Assessments and Possible Interventions: Tang, 2008*

«Hvordan blir natten min?»



Søvnsykdommer

- | | |
|--|-------------------------|
| • Insomnier – søvnløshet | Fastlege |
| • Døgnrytmeforstyrrelser
– forsinket søvnfase | Fastlege |
| • Søvnrelaterte respirasjonsforstyrrelser
– apné/snorking | Spesialisthelsetjeneste |
| • Hypersomnier – narkolepsi - | Spesialisthelsetjeneste |
| • Parasomnier – gå i søvne | Fastlege |
| • Søvnrelaterte bevegelsesforstyrrelser
– restless legs | Fastlege |

Forekomst av insomni

- 1/3 av befolkningen rapporterer at de sover dårlig, mens 10/15% kan diagnostiseres med kronisk insomni.

- **Forekomst av insomni hos pasienter som besøker fastlegen for andre somatiske/psykiske plager? (N=1330)**

Bergen Insomni Skala: 53,6%.

På spørsmål: «Har du søvnproblemer?» 55,8%.

Hypnotica bruk: 16,2% daglig 5,5%

Hva er søvn?

- Karakteristika:
 - Endret positur, muskler avslappet
 - Redusert respons til omgivelser
 - Reversibel prosess
 - Deles i to ulike prosesser:
 - Non-REM søvn
 - REM søvn
- Aktiv prosess

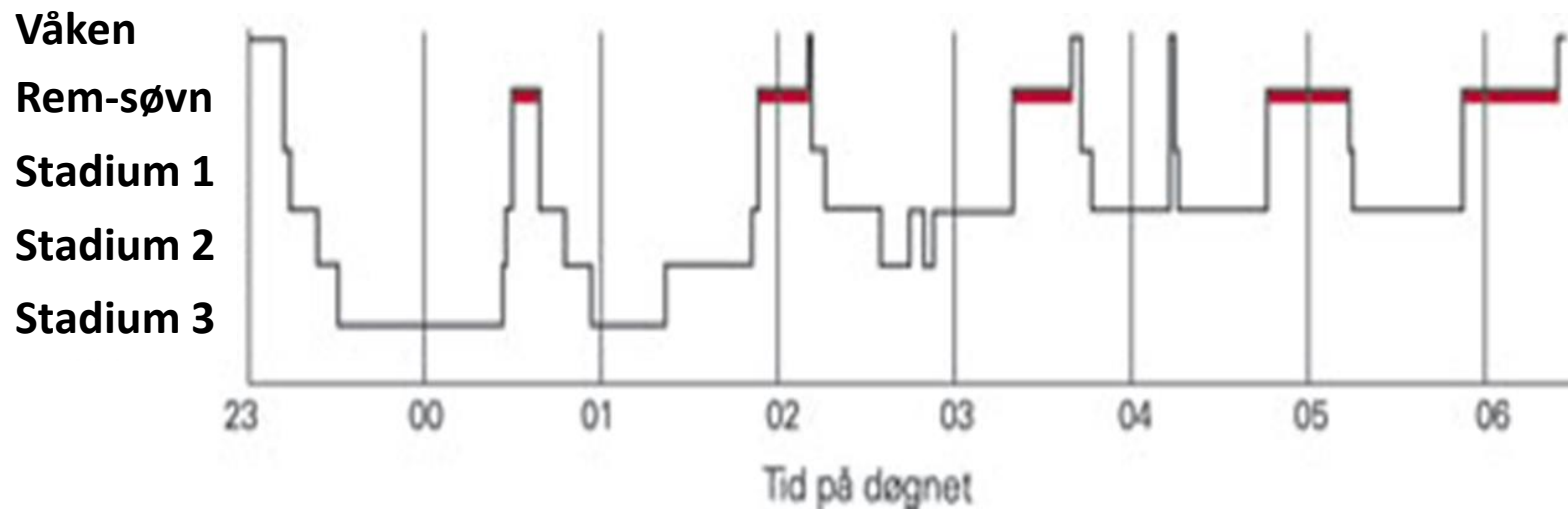


Hva skjer i kroppen når vi sover?

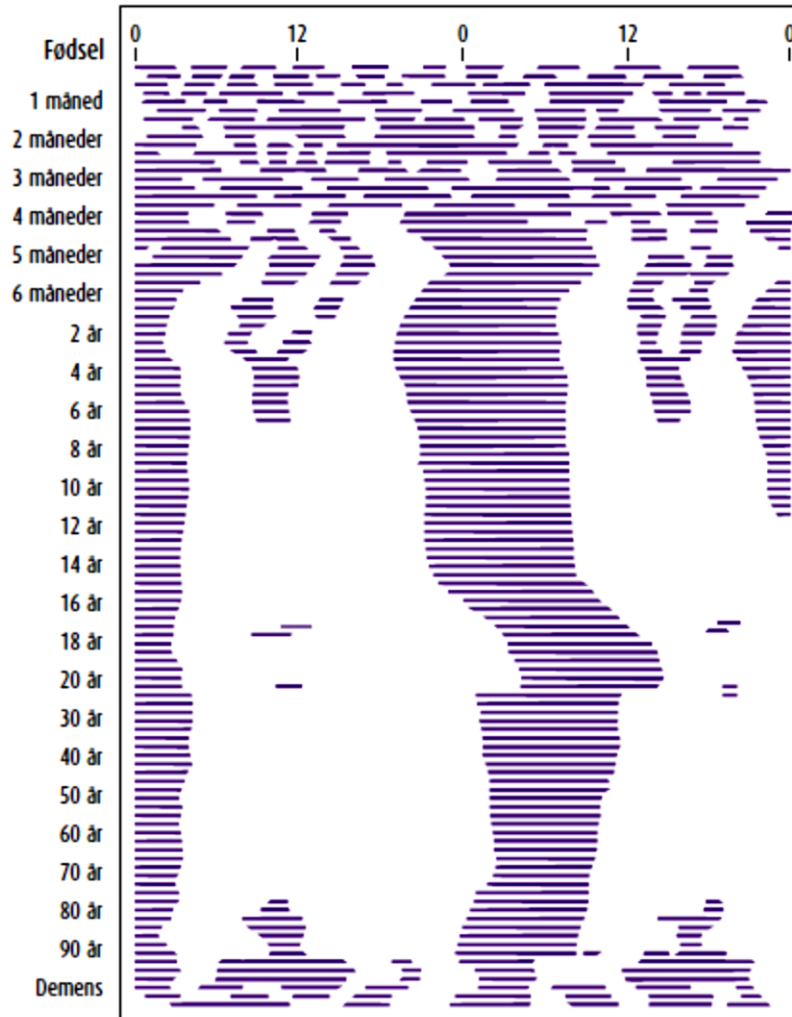
- Uten søvn blir man irritabel, sur, ukonsentrert og veldig søvnig
 - Redusert aktivitet
 - Reduserer kroppens energibehov
 - Gjenoppbygger vev
 - Styrke immunforsvar, Interleukin-6
 - Hormonproduksjon, melatonin $\uparrow$, veksthormon $\uparrow$, kortisol $\downarrow$
 - Lagrer informasjon i hjernen
 - Vedlikeholder blodkar
 - Øker omsetting av næring
 - Metabolisme: fjerne avfallsstoffer
- Stor variasjon i søvnbehov
 - Er man uthvilt om dagen – nok søvn, uansett antall timer man har sovet
 - Kvalitet på søvn viktig



Søvnstadier



Søvn gjennom livsløpet



Hva har betydning for søvn?

- Oppbygget søvnbehov (homeostatisk faktor)
- Døgnrytme (circadian faktor)
- Vaner og atferd

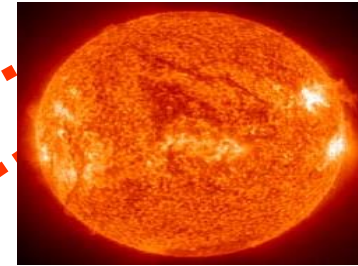
Søvnbehov

- Dess lenger vi er våken jo mer søvnbehov bygger vi opp
- Antall timer i våken tilstand bestemmer hvor dypt vi sover

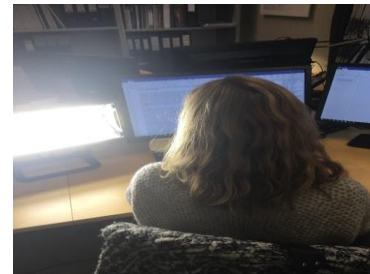
Søvnen blir dypere jo lenger det er siden sist vi sov

- Lenge våken om dagen for å få god søvn om natten

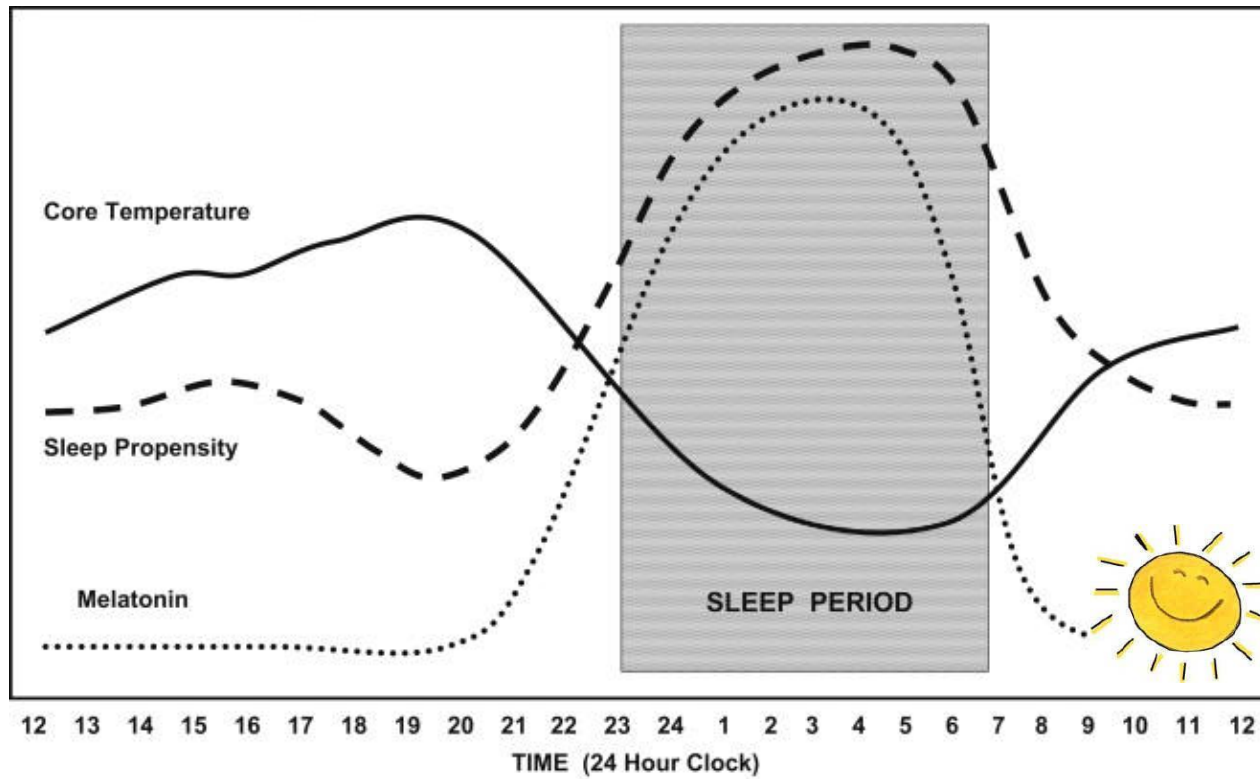
Biologisk klokke



- Forskjellig fra 24t
 - Gjennomsnittlig er døgnrytmen 25 timer
- Lys er den mest naturlige tidsinnstilleren



Døgnrytmer



Lack et al., 2008

Gode råd ved søvnproblemer

GOD SØVNHYGIENE

- Ta vare på søvnbehov
- Bevar en god døgnrytme
- Unngå aktivisering om kvelden og natten (vaner og atferd)

Råd for å ta vare på søvnbehov

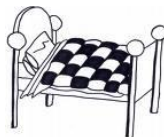
- Regelmessig mosjon (men ikke rett før sengetid)



- Unngå å sove på dagtid (evt. middagslur <20 minutter)



- Ikke tilbring mer tid i sengen enn forventet søvntid



Råd for å en god døgnrytme

- Stå opp til omtrent samme tid hver dag (også i helger)



- Få minst 30 minutter dagslys hver dag (helst tidlig om morgenen)



- Unngå å bli eksponert for sterkt lys dersom du må opp om natten

Vaner og atferd

- Sengetid ikke alltid i overensstemmelse med når vi er trøtt
 - Fysisk aktivitet
 - Kaffe
- Faste vaner
 - Legge seg til omtrent samme tid hver kveld for å få nok søvn og fungere neste dag

Råd for å redusere aktivering

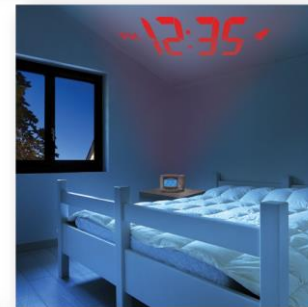
**Hvordan legge til rett for å
få en god natts søvn?**



Råd for å redusere aktivering



Råd for å redusere aktivering



Stimuluskontroll

1. Ikke legg deg før du er søvnig
2. Ikke bruk sengen til annet enn sex og søvn
3. Hvis du ikke sovner i løpet av 15-20 min, stå opp, forlat soverommet og legg deg når du er søvnig igjen
4. Ikke sov om dagen
5. Stå opp til samme tid hver dag
6. Gjenta punkt 3 om nødvendig, uansett hvor mye/lite du har sovet

SØVNDAGBOK

© Bjørn Bjorvatn

Navn:

Spørsmål 1 og 2 fylles ut før sengetid, resten av skjemaet fylles ut om morgenen. Husk å notere dato.

	Eksempel 01.01.18	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1. Hvordan har du fungert på dagtid? 1 = veldig bra, 2 = bra, 3 = middels, 4 = dårlig, 5 = veldig dårlig	4							
2. Har du tatt en eller flere høneblunder i løpet av dagen? Notér tidspunktene for alle blundene.	16-16.30 og 18.15-18.30							
3. Tok du sovemedisin og/eller alkohol som hjelp for å sove? Notér medikament og dose, samt evt alkoholinntak	5 mg Imovane 1 glass rødvin							
4. Hvilket klokkeslett gikk du til sengs? Når prøvde du å sove (angi klokkeslettet)?	22.30 23.00							
5. Hvor lang tid tok det før du sovnet?	45 min							
6. Hvor mange ganger våknet du i løpet av natten?	3							
7. Hvor lenge var du våken totalt i løpet av disse nattlige oppvåkningene (angi omtrent hvor lenge du var våken)?	90 min							
8. Når våknet du opp om morgenen uten å få sove igjen? Notér tidspunktet for din endelige oppvåkning.	06.15							
9. Når stod du opp?	06.40							
10. Hvordan var siste natts søvn totalt sett: 1 = veldig lett, 2 = lett, 3 = middels, 4 = dyp, 5 = veldig dyp.	1							

Hvor finner du mer informasjon?

sovno.no

SOVno

