



17 januari 2023

Sömnens betydelse för hälsan

Linda Karlsson, Hälsoprocessledare



24 timmars människan

Vad är god sömn för dig?

Diskutera med varandra några minuter



Vad styr sömnen:

Sömnbehovet styrs av:

Hur länge man varit vaken

Tidigare natters sömnlängd och kvalité

Dygnsrytm

Aktiveringsnivå

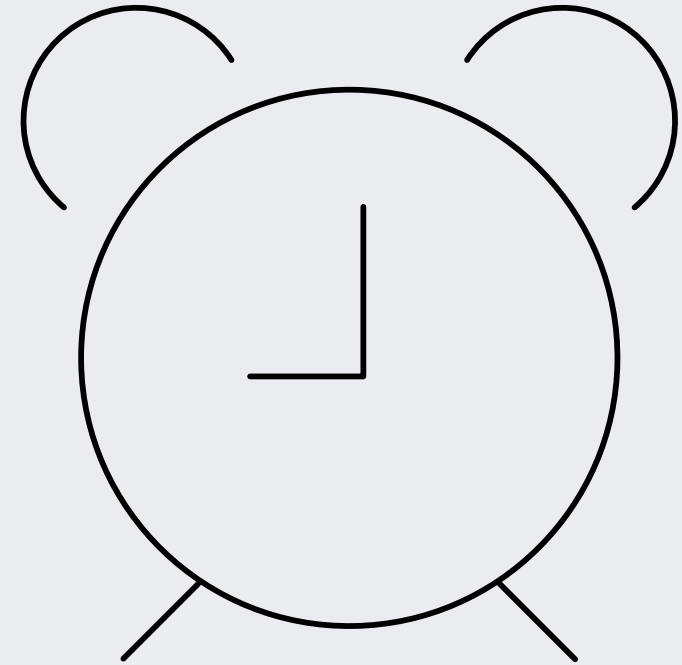
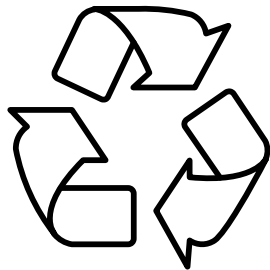
Ålder



Sömnens olika delar

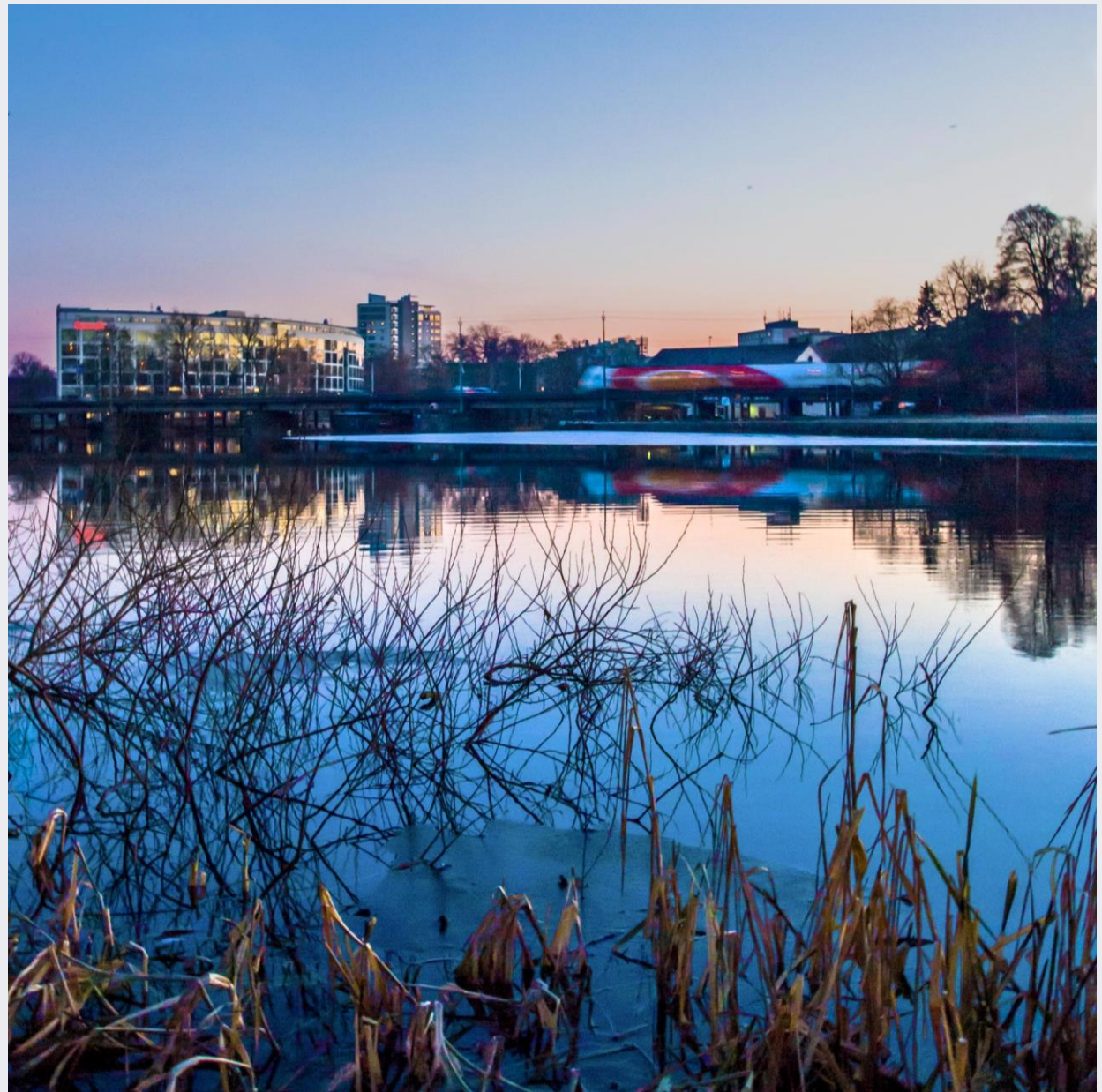
(en cykel ca. 80-100 min och upprepas 4-6 ggr per natt)

- 1. insomningsfas ca. 5-10 min, 5 procent av sömnen.
- 2. Stabilsömn (hälften av vår sömn). Vaknar av samtalston.
- 3. Djupsömn ca. 10-20 min, 4. Maximal djupsömn ca. 15- 40 min ca. 10-15 procent av totala sovtiden.
- 5. Drömsömn- REM-sömn, 25 procent av sömnen



Vad händer under sömnen:

- Ämnesomsättningen sjunker
- Kroppens vävnader underhålls
- Immunförsvaret aktiveras
- Minnet uppgraderas
- Hjärnan lagrar energi som behövs under vakenhet
- Kroppen fastar och förbränner lagrad energi





En "Kiruna"

Fysiska, psykiska och mentala symtom på trötthet

Fysiska: Gäspningar, oförmåga att hålla sig vaken, huvudvärk, yrsel, bensmärter och kramp samt sömnlöshet

Psykiska: Oro, villig att ta risker och ett osocialt beteende

Mentala: Dålig avståndsbedömning, försämrad uppmärksamhet och svårighet att koncentrera sig



För lite sömn:

- Ger mindre muskler och mer fett
- Ökad aptit och sämre mättnad
- Blir mindre kreativ och mer rastlös
- Ökat sötsug
- Fler infektioner



För lite sömn kan öka risken för:

- Olyckor
- Övervikt och bukfetma
- Förhöjt blodsocker, typ 2- diabetes
- Hjärt- och kärlsjukdomar
- Kronisk stress
- Nedstämdhet



Åtgärder mot trötthet:

- Drick koffeinhaltiga drycker
- Byt sysselsättning ett tag, helst till ngt intressant
- Sätt dig obekvämt
- Ställ dig upp
- Gå en runda
- Släpp in frisk luft för att öka syrenivån i blodet
- Utsätt dig för oljud, öka belysningen, ring en vän eller sjung
- Ta något att äta



Vad är det som stör sömnen?

- Temperatur
- Ljus
- Ljud
- Stress och oro
- Fysisk inaktivitet
- Kost och annat
- Oregelbundna sömnvanor



Sömnhormon och vad som styr:

- Serotonin, melatonin och tryptofan påverkar dygnsrytmen.
- Melatonin gör kroppen trött och dåsig.
- Serotonin, signalerar om saker är gynnsamma eller ej.
- Tryptofan, essentiell aminosyra. Viktig vid tillverkning av serotonin och melatonin. Reglerar ex. dygnsrytmen
- Melatonin, som högst runt kl.19.
- Lägst mellan kl. 07.00- 11.00
- Ett glas ljummet mjölk och honung



Avslappningsövning



Vad menas med störd sömn:

- Förkortad med 90 min från tidigare vanor
- Längre insomningstid än 45 min
- Vaknar fler än 5 ggr per natt med mer än 45 min vakenhet
- Mer än 60 min för tidigt uppvaknande
- Kraftiga mardrömmar
- Minst 3 dagar/v i minst 3v.



Powernap (tuppluren)

- Har du problem att sova på natten, ta ej en powernap
- Ej för nära nattsömnen
- Kortare än normalsöm
- 20-30 min lika med 2-3 timmars nattsömn



Finns sömntåg???

- Ja, de finns och går var 90e minut.



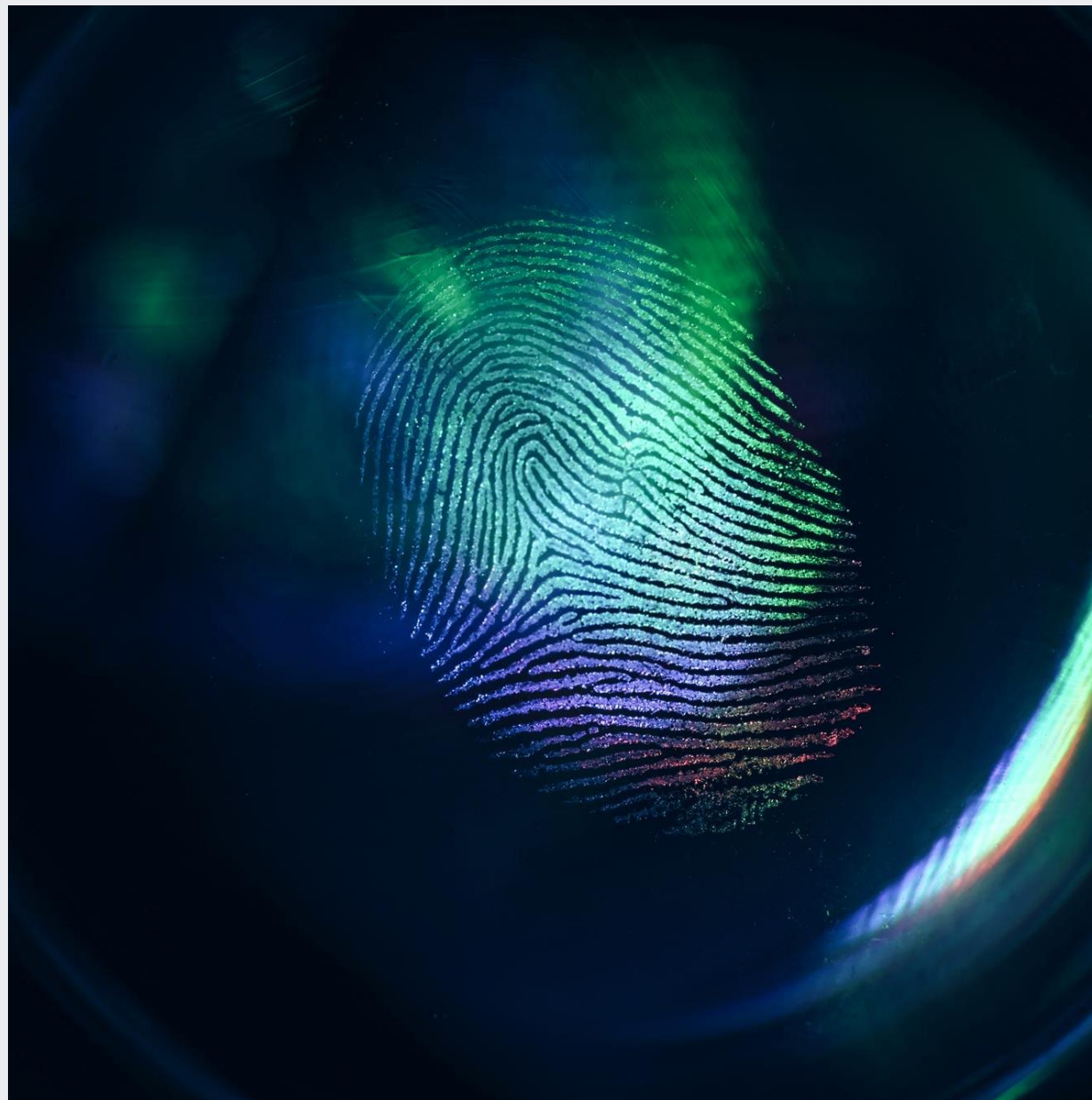
Pausgympa

<https://www.youtube.com/watch?v=lxk7pHZslAs>



MYT

- **FALSKT** : Alla sover minst 8 timmar



Sömneffektivitet

- Exempel 5 timmar plus en kvart.
Sover 5 timmar och en kvart, plussa på en kvart till, sover 5,5 timme, plussa på en kvart och så vidare till du sover så länge som just DU behöver!



Sömnen är livsviktig

- Var tredje person har ngn gång störd sömn
- Under sömnen repareras alla skadade celler
- I genomsnitt sover vi 7 timmar och 23 min men normal sovtid är 6-9 timmar/ natt
- Värre att gå upp tidigare än att gå och lägga sig senare
- Viktigt att få djupsömn
- Du kan inte sova igen förlorade timmar men öka kvaliteten på sömnen
- Går att träna upp sömneffektiviteten



Hur får vi förbättrade sömnvanor?

- Optimeras sovrumsmiljön – mörkt, kallt (15-18 grader) och tyst
- Sov på regelbundna tider
- Var fysisk aktiv under dagen
- Undvik stora måltider, fysisk aktivitet och stora måltider innan du lägger dig men gå inte heller och lägg dig hungrig
- Sovrummet är till för att sova och mysa i!
- Undvik koffeinhaltiga drycker och alkohol innan sömn
- Skriv sömndagbok
- Skriv upp problemen, lapp vid sängen
- (Läkemedel)





Månadens goda vana: Sömn

Så här ger du dig själv möjlighet att sova gott:

- Rör på dig under dagen.
- Ta pauser för att sänka stressen.
- Välj stillsamma aktiviteter innan du ska sova.



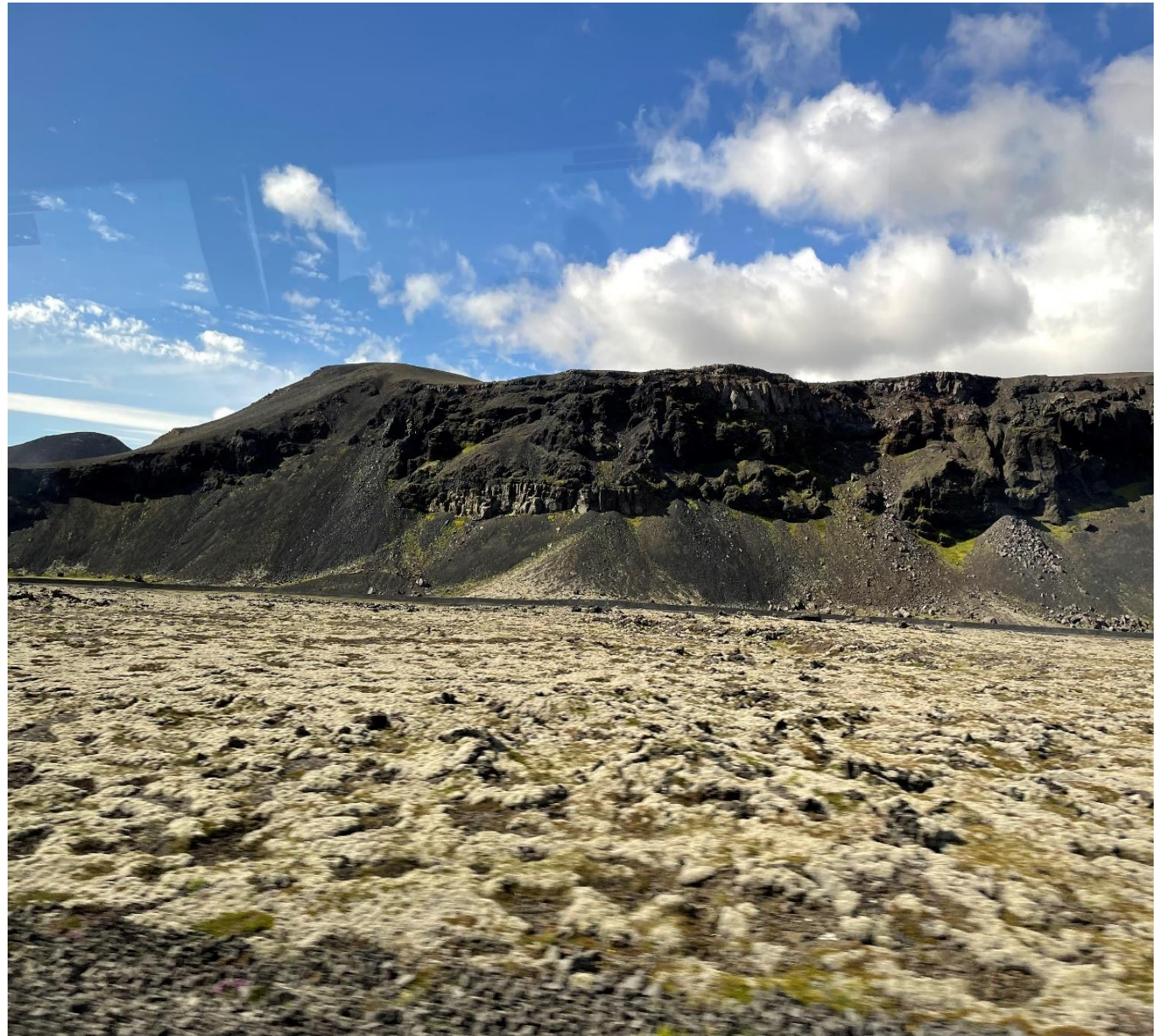
Handlingsplan

- Om du känner att du behöver förändra din sömn, vad är det första du kommer börja med?
- Vad tar du med dig härifrån idag?



Refrenser

- Torbjörn Åkerstedt (sömnforskare)
- www.somnhjalpen.info
- www.1177.se
- www.suntliv.se
- Goda Sömnboken (Torbjörn Åkerstedt och Helene Wallskär)
- Sömn (Marie Söderström)
- Frisk utan flum (podd) avsnitt 24a.



Tack för idag!

Linda Karlsson

Hälsoprocessledare

Region Östergötland

linda.ev.karlsson@regionostergotland.se

