

Sömnens betydelse för hälsan





3 barn

Undersköterska

Gift

Hälsopedagog

Kläder

Folkhälsovetare

Vänner

Linda

**Viktig person:
Farmor**

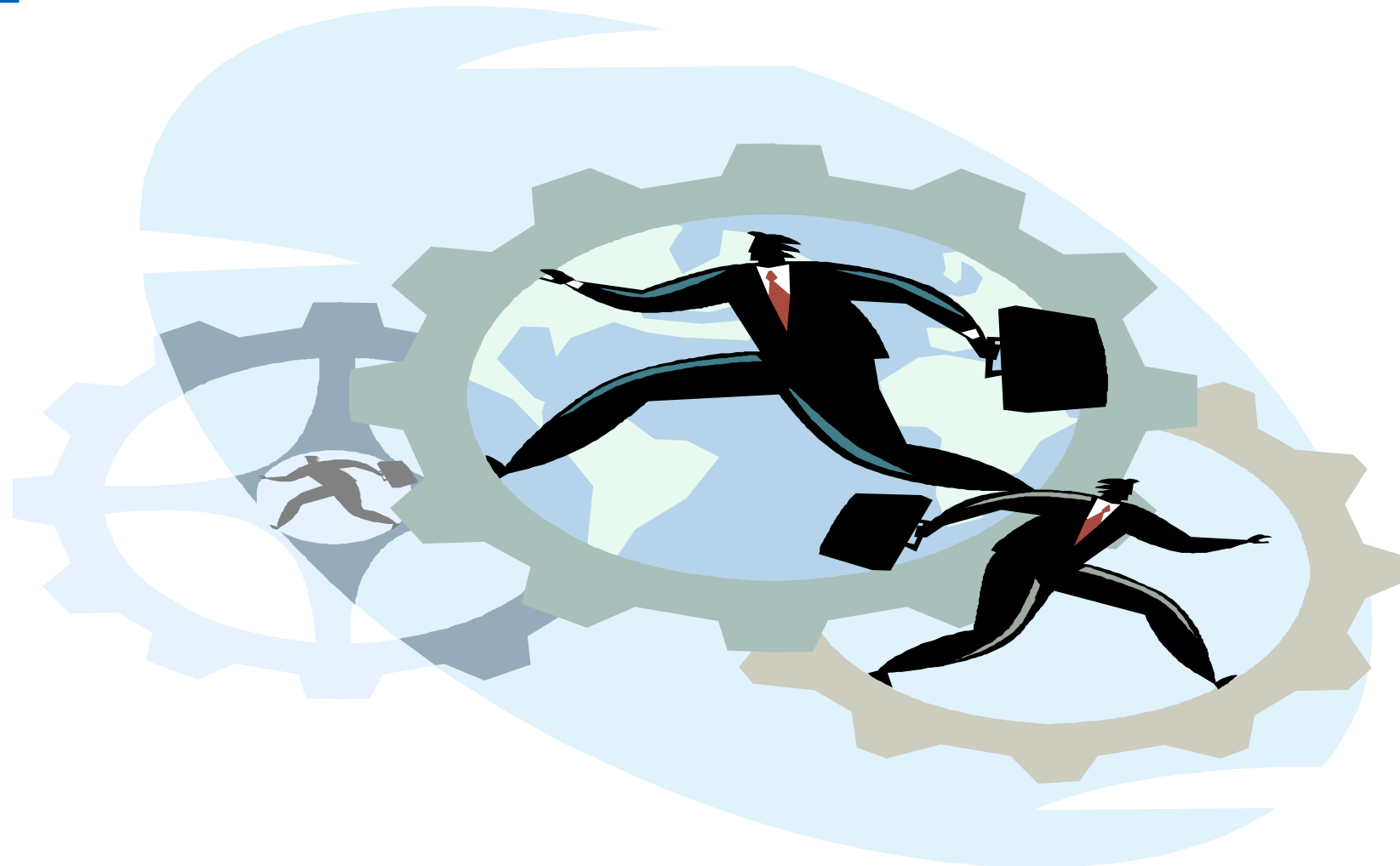
**Utmaning/ar:
Stockholm
Maraton**

Träna

Baka



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 kvalitè



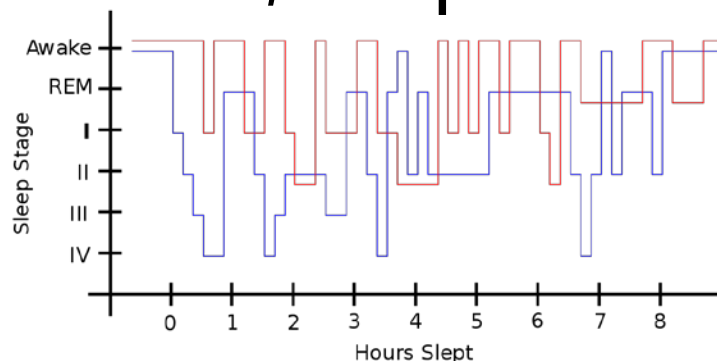
- Dygnsrytm
- Aktiveringsnivå
- Ålder



Sömnnens olika delar

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

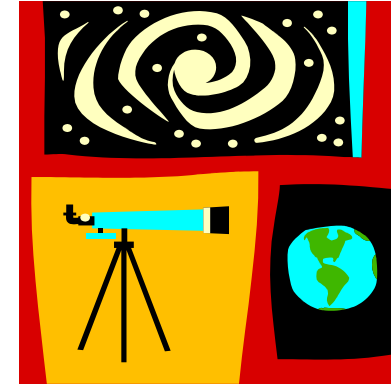
- 1. insomningsfas ca. 5-10 min, 5 procent av sömnen.
- 2. Stabilsömn (hälften av vår sömn). Vaknar av samtalston.
- 3. Djupsömn ca. 10-20 min, 4. Maximal djupsömn ca. 15 - 40 min ca. 10-15 procent av totala sovtiden.
- 5. Drömsömn- REM-sömn, 25 procent av sömnen





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"



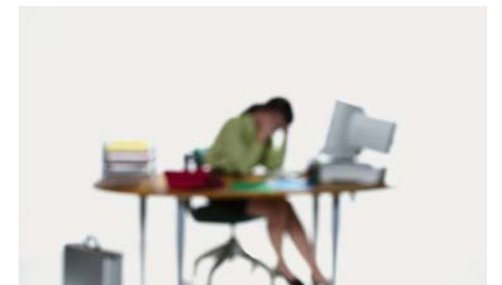


Fysiska, Psykiska och Mentala symtom på trötthet

Fysiska: Gäspningar, Oförmåga att hålla sig vaken, Huvudvärk, Yrsel, Bensmärter och kramp och Sömnlöshet

Psykiska: Oro, villig att ta risker och Osocialt beteende

Mentala: Dålig avståndsbedömning, försämrad uppmärksamhet, Svårighet att koncentrera sig

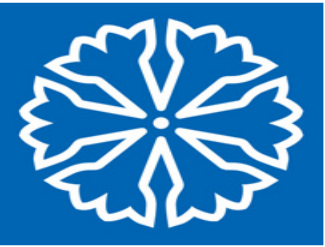




För lite sömn:

- 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:

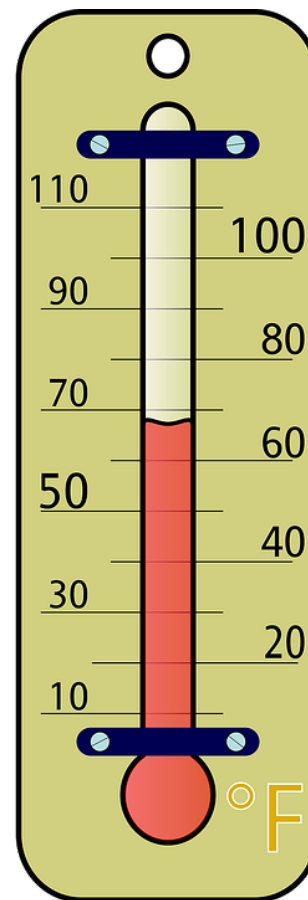
- Drick koffeinhaltiga drycker
- Byt sysselsättning ett tag, helst till ngt intressant
- Sätt dig obekvämt
- Ställ dig upp
- Gå en runda
- Släpp in frisk luft för att öka syrenivån i blodet
- Utsätt dig för ljud, öka belysningen, ring en vän eller sjung
- Ta något att äta





Vad är det som stör sömnen?

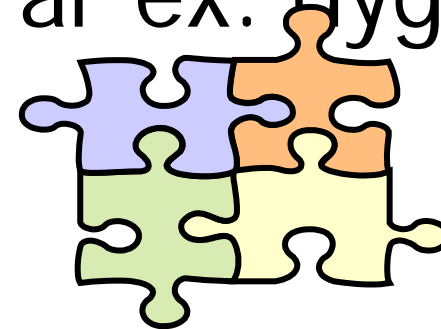
- Temperatur
- Ljus
- Ljud
- Stress och oro
- Fysisk inaktivitet
- Kost och annat
- Oregelbundna sömnvanor





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
- 16 • 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 likamed 2-3 timmars nattsömn





Finns sömntåg???

- Ja, de finns och går var 90e minut.





Pausgympa <https://www.youtube.com/watch?v=lxk7pHZsIAs>





MYT

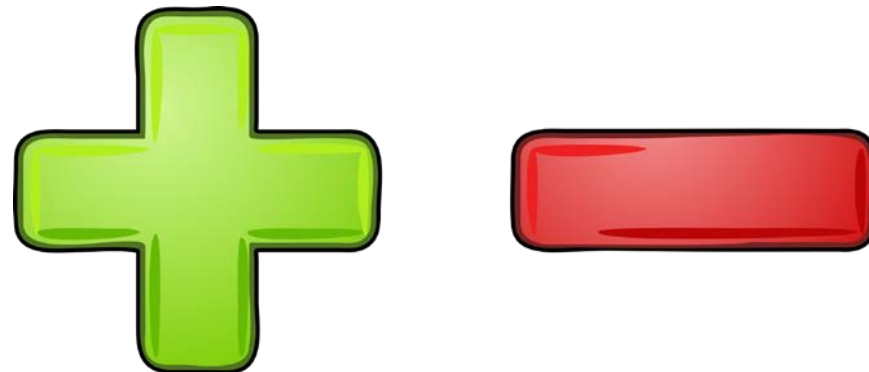
- **FALSKT**: Alla sover minst 8 timmar





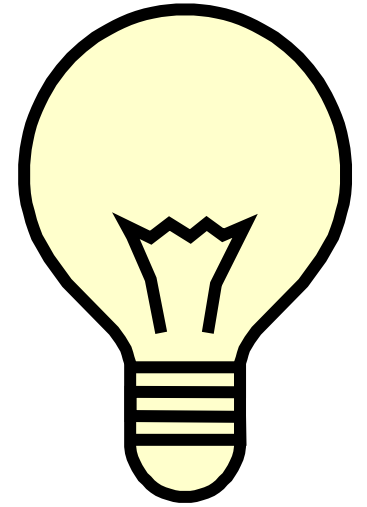
Sömneffektivitet

- Exempel 5 timmar plus en kvart. Sover t timmar och en kvart, plus en kvart, sover 5,5 timme, plus en kvart och så vidare





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 djupsömnen
- Du kan inte sova igen förlorade timmar men öka kvalitèn.
- Går att träna upp sömneffektiviteten.



Hur får vi förbättrade sömnvanor?

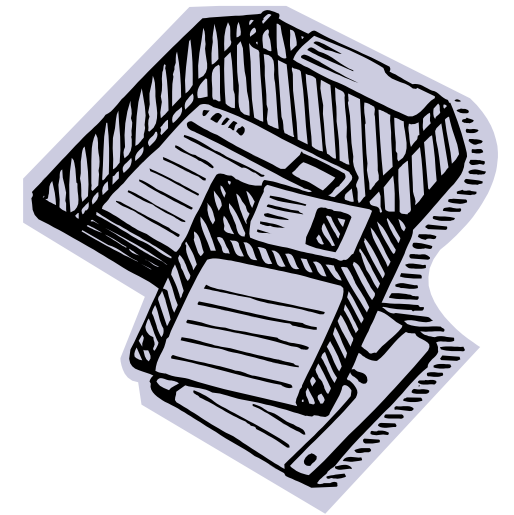
- Optimera sovrumsmiljön – mörkt, kallt (15-18 grader) och tyst
- Sov på regelbundna tider
- Var fysisk aktiv under dagen
- Undvik stora måltider, fysisk aktivitet och stora måltider innan du lägger dig men gå inte heller och lägg dig hungrig
- Sovrummet är till för att sova och mysa i!
- Undvik koffeinhaltiga drycker och alkohol innan sömn
- Skriv sömndagbok
- Skriv upp problemen, lapp vid sängen
- ²³(Läkemedel)





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?





Refrensor



- Torbjörn Åkerstedt (sömnforskare)
- www.somnhjalpen.info
- www.1177.se
- www.suntliv.se
- Goda Sömnboken (Torbjörn Åkerstedt och Helene Wallskär)
- Sömn (Marie Söderström)



Tusen tack för idag

Linda Karlsson

Hälsoprocessledare

Region Östergötland

linda.ev.karlsson@regionostergotland.se

