



20 Oktober 2022

# 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

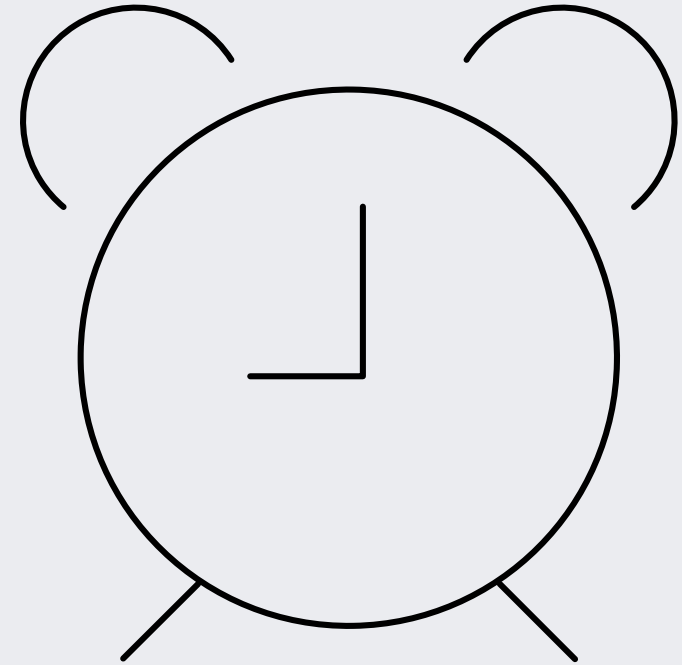
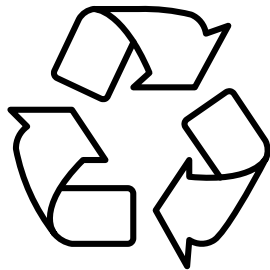
Ålder



# Sömnens olika delar

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

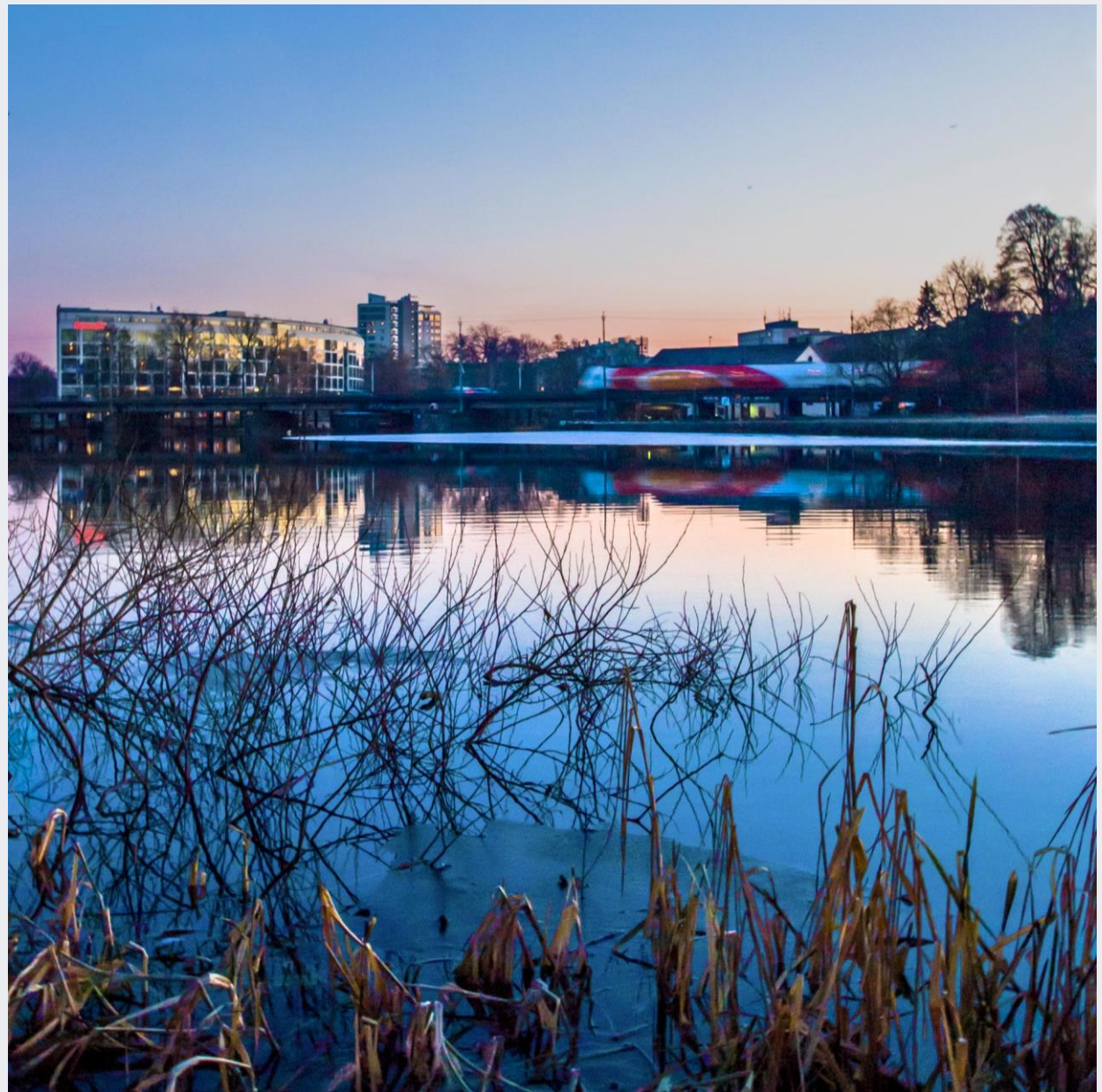
- 1. insomningsfas ca. 5-10 min, 5 procent av sömnen.
- 2. Stabilsömn (hälften av vår sömn). Vaknar av samtalston.
- 3. Djupsömn ca. 10-20 min, 4. Maximal djupsömn ca. 15- 40 min ca. 10-15 procent av totala sovtiden.
- 5. Drömsömn- REM-sömn, 25 procent av sömnen





# 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.





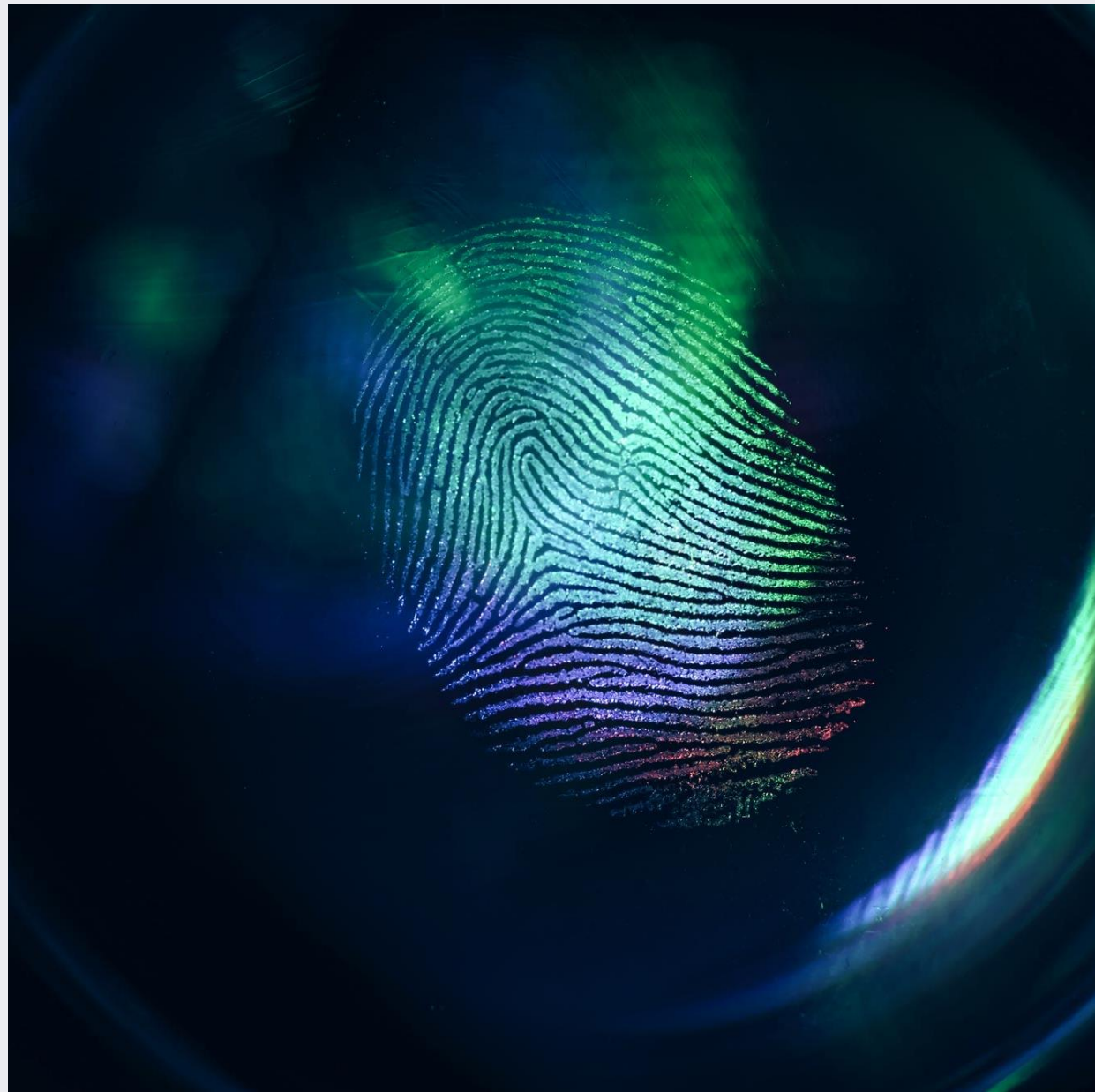
# Pausgympa

<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?

- 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
- (Läkemedel)





# Handlingsplan

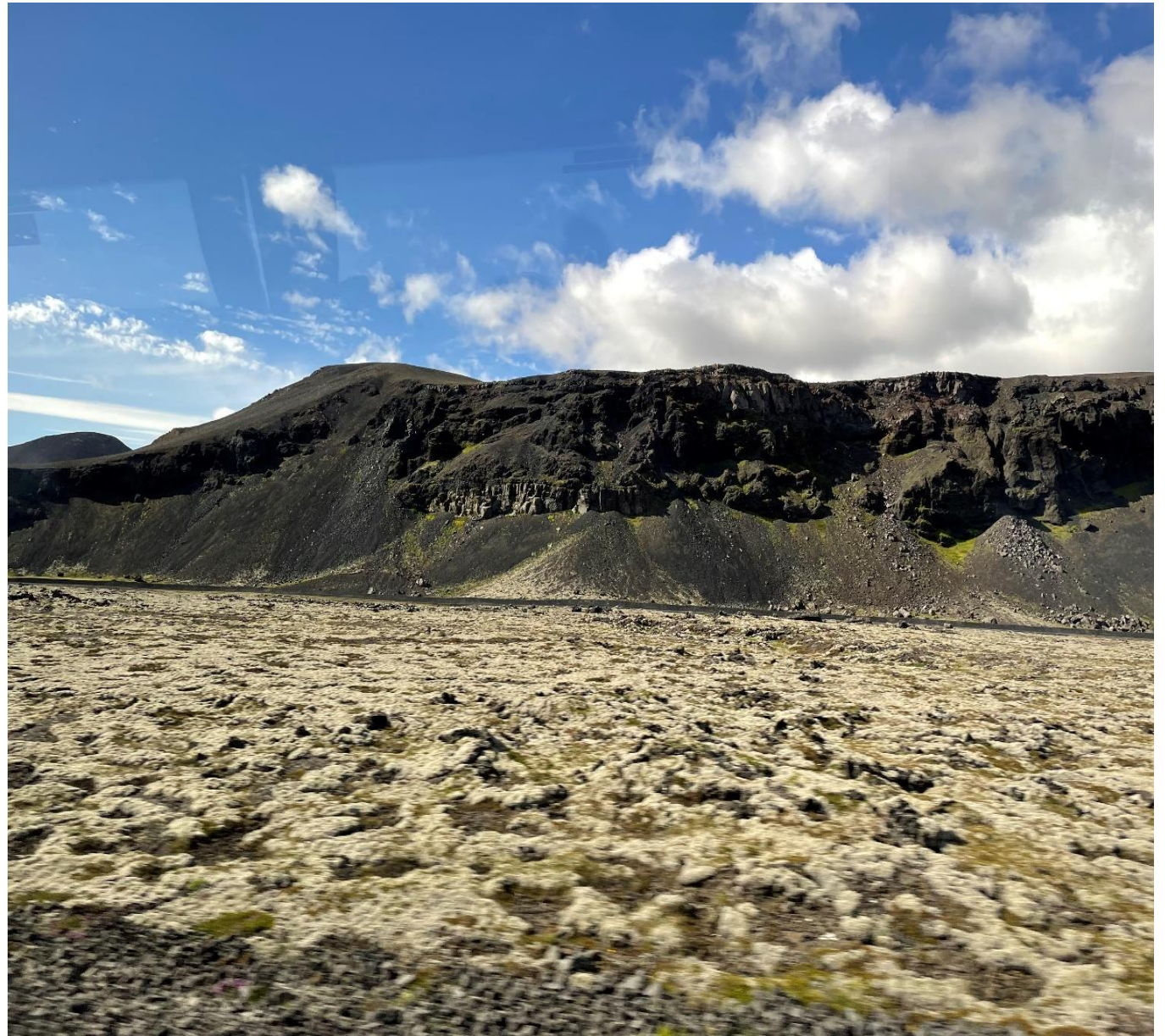
- Om du känner att du behöver förändra din sömn, vad är det första du kommer börja med?
- Vad tar du med dig härifrån idag?





# Refrenser

- Torbjörn Åkerstedt (sömnforskare)
- [www.somnhjalpen.info](http://www.somnhjalpen.info)
- [www.1177.se](http://www.1177.se)
- [www.suntliv.se](http://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](mailto:linda.ev.karlsson@regionostergotland.se)***

