

- Bruk soverommet og sengen til søvn, ikke til jobb, mobil, pc, nettbrett eller lignende.
- Lag deg et sengetidsrituale.
- Sørg for mørke, ro og moderat temperatur på soverommet. Bruk eventuelt maske og ørepropper.
- Ikke se på klokka hvis du våkner om natten.
- Lær deg en avspenningsteknikk og bruk den ved oppvåkninger. Sett av en «problemhalvtime» om ettermiddagen/tidlig kveld hvor du tenker gjennom dine bekymringer og problemer. Unngå å ta med deg bekymringer og problemer til sengs.

- Et varmt bad før sengetid kan virke beroligende. Det er også viktig å unngå regelmessig bruk av sovemidler. Sovemidler løser ikke søvnevanskene dine.

Enhetsnavn/avdeling

Klinikk

Besøksadresse:

Postadr:

Telefon:

Målgruppe:

Faglig ansvarlig:

Trykk:

Foto:

Dato:

Revidert:



Søvn og døgnrytme

Nasjonal kompetansetjeneste for CFS/ME



SØVN OG DØGNRYTME

Denne brosjyren handler om søvn og døgnrytme. Rådene er hentet fra Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer sin nettside, SOVno.no.

Søvn og CFS/ME

Tilstrekkelig søvn kan være en viktig av flere årsaker. Det er av betydning for blant annet å føle velvære og for konsentrasjonsevne og for bedre å tåle smerter og andre belastninger.

Søvn er et område hvor mange personer med CFS/ME kan oppleve store utfordringer, enten det er snakk om lite eller manglende søvn, eller at vedkommende sover unormalt mye.

Det er ikke uvanlig at personer med CFS/ME kan ha problemer med innsovning eller ha hyppige oppvåkninger i løpet av natten.

Lite søvn på natten kan føre til at man tar det igjen på dagen og dermed kommer inn i en uheldig rytme. En god døgnrytme vil kunne gi større forutsigbarhet og stabilitet i hverdagen

Søvnkvalitet

Søvn lengde og søvndybde reguleres av et samspill mellom ulike faktorer. Sentralt i dette samspillet står døgnrytme, søvnbehov og vaner. Tankekjør, tankekaos, opplevelse av å være overtrekt kan gjøre innsovning vanskelig. Hyppige toalettbesøk og smerter kan også forstyrre søvn. Søvnforstyrrelse kan bidra til å øke utmattelsen.

Erfaring tilsier at personer med CFS/ME kan ha utbytte av å praktisere gode søvnrutiner i tillegg til bruk av avspenningsteknikker eller lysbehandling.

God søvnhygiene kan være å stå opp og legge seg til faste tider og ikke å sove på ettermiddagen. Mange synes å ha god effekt av melatonin (søvnhormon) i perioder. Noen kan også ha nytte av amitriptylin (Sarotex®).

Du kan også spørre fastlegen din om hjelp.

Råd for å ta vare på oppbygget søvnbehov

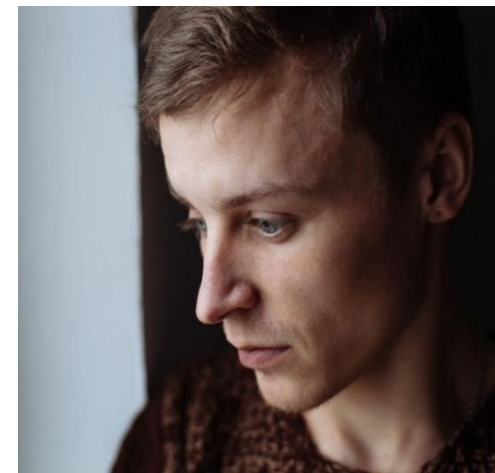
- Unngå å sove på dagtid, eventuelt ta en kort høneblund på under 20 minutter.
- Ikke opphold deg i sengen lenger enn forventet søvn lengde.

Råd for å bevare god døgnrytme

- Stå opp til omtrent samme tid hver dag, også i helgene.
- Få minst 30 minutter med dagslys daglig, helst tidlig om morgenen (innen 2 timer etter at du har stått opp).
- Unngå å bli eksponert for sterkt lys dersom du må opp om natten.

Råd for å redusere aktivering om kvelden og natten

- Unngå kaffe, te, cola og energidrikker (koffeinholdige drikker) etter klokken 17.



Husk å skrive bildetekst! Er det et illustrasjonsbilde, så skriver du det i parentes. (Illustrasjonsfoto)

- Unngå bruk av nikotin, det virker også aktiverende.
- Ikke bruk alkohol som sovemiddel. Alkohol kan lette innsovningen, men gir urolig søvn med mange oppvåkninger og dårlig søvnkvalitet.
- Unngå kraftig mosjon de siste timene før sengetid.
- Ikke gå til senga sulten eller spis et tungt måltid ved sengetid.

SOVno.no

Hos Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer finner du blant annet gode artikler om søvn og søvnproblemer, den nyeste forskningen og nyttig litteratur.