



SOV GODT



Søvnproblemer

Problemer med at sove kan opstå i forbindelse med livskriser, stress og sorg. Måske kan man ikke falde i søvn, eller man vågner mange gange i løbet af natten eller tidligt om morgenen. Det kan også være et problem at sove for meget.

Mange klager over søvnproblemer i forbindelse med f.eks.:

- Depression.
- Hjertesygdomme.
- Natlige toiletbesøg, som forstyrrer søvnen.

Medikamenter samt kaffe og te kan medføre søvnproblemer. Det er bedst at undgå sovemedicin. I stedet bør man se på hovedårsagen til søvnløsheden og tilpasses den enkelte. Hvis du fungerer godt i dagligdagen, har du ikke søvnbesvær, selvom du sover mindre end tidligere i livet.

Snorker du eller din ægtefælle, kan du føle dig søvngig i løbet af dagen, fordi du ikke får sovet nok. Anvend ørepropper, hvis din ægtefælle snorker.

Snorken kan ofte undgås ved:

- Vægttab.
- At undgå alkohol tre timer før sengetid.
- At undgå beroligende medicin, antihistamin og sovemedicin før sengetid.
- At sove på siden

Gode søvnvaner er det bedste sovemiddel

Det tager tid og tålmodighed at ændre søvnvaner. Ofte vil man sove dårligere i op til to uger, før man mærker en bedring. Men ændringer af adfærd virker bedre end brug af sovemedicin i det lange løb.

Sovemedicin

Mange ældre får sovemedicin i forbindelse med en livskrise. Sovemedicin er beregnet til kortvarig brug, men mange fortsætter med at tage medicinen, fordi de bliver fysisk eller psykisk afhængige af stofferne.

Tilvænning medfører behov for en større dosis, og mange vænner sig til at skulle have en pille at falde i søvn på. Imidlertid giver sovemedicin en mindre dyb søvn, og derfor er det vigtigt at trappe ud af sovemedicinen. (eller en anden begrundelse for ikke at tage det)

Hvor mange timers søvn er nok?

Det er individuelt, hvor meget man har behov for at sove. Det mest almindelige er at sove i 7 timer plus minus 1 time. Hvis du sover til middag eller sover foran fjernsynet, skal du tælle tiden med i det samlede antal timer, du skal sove.

En tommelfingerregel er, at man har sovet nok, hvis man føler sig frisk og udhvilet om morgenen.



Hvad gør du, hvis du ikke kan sove?

- Stå op. Gå ud af soveværelset. Sæt dig f.eks. i stuen eller i køkkenet med en bog eller læs i et blad.
- Drik koffeinfri drikke før sengetid i stedet for opkvikkende drikke (som kaffe, te og cola).
- En "godnat-øl" hjælper nogle mennesker med at falde i søvn. Men mange vågner i nattens løb og skal op på toilettet på grund af alkoholens vanddrivende virkning.
- Motion er godt og styrker søvnen, dog ikke lige inden sengetid. Dyrk motion om dagen.
- Er du sulten, er det svært at falde i søvn. Tunge måltider før sengetid kan medføre, at det er svært at sove, men en lille natmad eller et glas varm mælk med honning kan hjælpe nogle.
- Fryser du, kan det være svært at falde i søvn. Tag evt. et varmt bad eller fodbad, inden du går i seng, eller sov med sokker på.

Forudsætninger for en god søvn

- En seng med en god madras.
- Frisk luft i soveværelset. Luft ud 2 gange 5 min dagligt. Luft dynerne dagligt, derved begrænser du husstøvmider i sengetøjet.
- Rent i soveværelset. Støvsug under sengen en gang om ugen.
- Regelmæssighed. Gå i seng, når du er søvnig. For de fleste er det godt med faste sengetider.
- Søvnighed. Læs evt. lidt i en bog eller et ugeblad, indtil du bliver søvnig, og læg dig til at sove på siden, når øjnene er trætte.
- Ro. Undgå lys og lyde f.eks. fra TV og radio i soveværelset.

Hvor kan jeg få hjælp?

Din læge kan vejlede dig om søvn og søvnvaner. Lysbehandling kan evt. forlænge søvnen hos nogle mennesker med en til to timer, for dem der vågner tidligt om morgenen.

En fysioterapeut eller en afspændingspædagog kan lære dig afspændingsteknikker. Du kan også via egen læge blive henvist til et søvnlaboratorium.



**Afdeling for Pleje og Omsorg
Det Forebyggende Team**

Postboks 200
Storegade 56
4780 Stege

Telefon 55 36 29 40
hverdage kl. 08.00 - 09.00
Mail: forebyg@vordingborg.dk