

# Søvnforstyrrelser

# Sovemedicin

**Du kan få din nattesøvn forstyrret af tilstande der muligvis kan afhjælpes:**

- \* Natlige vandladninger
- \* Snorken
- \* Søvn-apnø
- \* Lægkramper
- \* Urolige ben
- \* Smerter
- \* Kronisk sygdom
- \* Mareridt
- \* Tinnitus

Tal med egen læge ved ovenstående problemer eller kontakt sundhedsvejlederen i dit område, for gode råd og vejledning.



Undgå så vidt muligt at tage sovemedicin, da virkningen aftager efter få ugers brug, mens bivirkningerne stadig er tilstede

### **Sovemedicins Virkninger:**

- \* Nedsætter tiden det tager at falde i søvn og påvirker søvnens forskellige faser

### **Sovemedicins Bivirkninger:**

- \* Afhængighed
- \* Træthed og døsighed også om dagen
- \* Svimmelhed og øget faldtendens
- \* Depression
- \* Øget forvirring
- \* Nedsat koncentration og opmærksomhed
- \* Nedsat reaktionsevne og hukommelse
- \* Kvalme og hovedpine

### **Ved stop af sovemedicin:**

- \* Husk at tale med læge, når du skal stoppe sovemedicin - da der skal ske en langsom nedtrapning.

### **Kørekort:**

- \* Man er meget opmærksom på om der indtages sovemedicin i forbindelse med fornyelse af kørekort.

# Sov godt



Udarbejdet af Sundhedsvejlederne  
Holbæk Kommune

Vi sover normalt 6-9 timer om natten. Vi bruger 1/3 af vores liv på søvn – ca. 50% over 65 år har søvnbesvær.

**En god søvn** er, når du vågner veludhvilet om morgenen uden brug af vækkeur og føler dig frisk og fuld af energi hele dagen

**En dårlig søvn** er, når du ikke kan falde i søvn eller hvis du vågner flere gange i løbet af natten og ikke kan falde i søvn igen. Når du har svært ved at overkomme hverdagen.

**Mangel på søvn** gør at man bl.a. kan blive træt og døsig – får en faldende koncentration, en øget glemsomhed og irritabilitet.

Reaktionstiden forlænges og overskuddet til social komsammen forsvinder – hvilket giver større risiko for bl.a. depression.

Når vi sover, sker bl.a. en vedligeholdelse af muskler og væv - immunforsvaret styrkes og stresshormonerne falder og puls, BT, stofskifte og hjerneaktivitet nedsættes.

## Søvnens aldersforandringer

Når man bliver ældre bliver man træt tidligere om aftenen og vågner tidligere om morgenen. Søvnlængden falder 1/2 -3/4 time og bliver overfladisk, hvilket giver flere opvågninger om natten.

**En nat eller to uden søvn er ufarlig, selv om det er udmattende**

## Om dagen:

- \* Kom ud i den friske luft hver dag og få gerne meget sollys først på dagen
- \* Motioner hver dag - dog ikke senere end 3 timer før sengetid (sex undtaget)
- \* Har du søvnproblemer, så lad være at sove om dagen

## Soveværelset:

- \* Hold det mørklagt og køligt (18—21 grader)
- \* Sørg for ordentlig madras
- \* God luffugtighed
- \* Sørg for ro - brug ørepropper (evt. købt i et hørecenter)
- \* Undlad TV, telefon og computere i soveværelset



## Inden sengetid:

- \* Foretag afslappende aktiviteter op til 1 times før sengetid - (varmt bad - læsning - musik - afspænding)
- \* Undgå stærkt lys
- \* Gå ikke sulten eller stopmæt i seng
- \* Undgå mad med højt sukkerindhold
- \* Undgå koffein (kaffe - cola - sort the)
- \* Spis evt. banan og drik mælk med honning
- \* Undgå alkohol
- \* Undgå nikotin

## Ved sengetid:

- \* Gå i seng når du er søvning.
- \* Stå op hvis du ikke kan falde i søvn inden for 1/2 time
- \* Stå så vidt muligt op på samme tid hver dag og gå i seng samme tid hver aften
- \* Løs ikke dagens problemer om natten - skriv ned så du ikke glemmer
- \* Brug afspænding - musik - lydbøger - læs bog eller lignende som afledning og sluk lyset, når du mærker øjnene er ved at falde i
- \* Udfør Meditation og/eller Yoga

**HUSK en god morgen begynder ofte ved sengetid**