

Sömnguiden



Egenbehandling för sömnproblem

Innehåll

Välkommen till Sömnguiden!.....	3
Sov bra utan sömnmedel	3
Sömnmedel ger ingen varaktig lösning	4
Att sluta med sömnmedel.....	4
För att sova bättre behöver du	4
Fakta om sömn	5
Sömnproblem.....	5
Förbättra din sömn	6
Sover du så dåligt som du tror	7
Steg 1. Kartlägg din sömn.....	8
Steg 2. Följ dygnsrytmen	9
Steg 3. Balans mellan sömn och vakenhet	11
Steg 4. Aktiveringsnivån.....	13
Steg 5. Summera och planera framåt	17
Litteratur om sömn	18
Länkar	18
Sömnförändringar hos äldre.....	19

Välkommen till *Sömnguiden!*

Här får du en chans att påverka din sömn till det bättre utan sömnmedel. Vår sömn påverkas av hur vi har det omkring oss i våra liv, våra levnadsvanor och hur vi allmänt beter oss, tänker och känner. Även om du fått medicin av din läkare för en kort period och känner dig hjälpt av denna är det ingen lösning på sikt. Vi vill därför rekommendera dig att även ta del av *Sömnguidens* metoder för att behandla dina sömnproblem.

Om du vill ge *Sömnguiden* en del av din tid och din uppmärksamhet så kan du precis som många andra få god hjälp att sova bättre. Som alltid, är det egna engagemanget och tålamodet en stor hjälp i allt förändringsarbete. Vår erfarenhet är att du bör ge *Sömnguiden* 6-8 veckors tid för att ditt förändringsarbete ska ge effekt på din sömn. Det kan tyckas som en lång tid men du slipper alla biverkningar av medicin och ditt arbete är hållbart på sikt. Så kom igång och håll ut!

Sov bra utan sömnmedel



Att sova gott tillhör det goda livet. Under sömnen slappnar kroppen av och ett inre uppbyggande arbete tar vid. Hjärnan återhämtar energi, minnen och intryck bearbetas och ny kunskap lagras i hjärnan. Vi är redo att möta en ny dags utmaningar med nya krafter efter nattens sömn.

Kanske har du då och då svårt att somna, eller vaknar redan efter några timmar och har svårt att somna om. Oftast behöver man inte oroa sig för att få för lite sömn. Det går att leva ett bra liv även om man har besvär med sömnen ibland.

Sömnen reglerar sig dessutom av sig självt. Du sover helt enkelt effektivare med mer av den viktiga djupsömnen om du haft dålig sömn några nätter och detta utan att du behöver sova fler timmar.

Själva oron för att inte kunna sova blir ofta en faktor som håller kvar och kan förvärra sömnproblemen.

Sömnmedel ger ingen varaktig lösning

Sömnmedel ska bara användas under en kort period, max fyra veckor, och vid tillfälliga besvär. De botar inte orsakerna till sömnbesvären men kan ge lindring när sömnlösheten är som värst.

Studier visar att sömnmedel har en mycket begränsad effekt. Med sömnmedel sover man i genomsnitt 20 minuter längre per natt och vaknar en gång mindre varannan natt jämfört med om man tagit placebotabletter (sockerpiller). Detta gäller vid några veckors behandling. Mycket talar för att den önskade effekten av sömnmedel minskar vid längre tids behandling.

Vanliga biverkningar, mer uttalade hos äldre, är trötthet, yrsel, förvirring och ökad risk att falla. Dessa biverkningar är fyra till fem gånger vanligare hos de personer som använder sömnmedel än hos de som får placebo. Därtill finns det risk för beroendutveckling och för problem när man slutar med medicinen, speciellt vid högre doser och vid längre tids användning.

Sömnmedlens sömngivande verkan vid lång tids användning är huvudsakligen psykologisk och skiljer sig inte mycket från den man får av placebo. Det intressanta med detta är att vi genom att tro på tablettens verkan och lita på att vi får sova slutar oroa oss och slappnar då av så att vi somnar lättare. Det är det som är den psykologiska effekten.

Att sluta med sömnmedel

Har du ätit sömnmedel under månader eller år kan det vara svårt att sluta tvärt. Olika besvär kan uppstå men dessa varierar mellan olika personer. Medicinerna trappas vanligen ner under två till tre veckor genom att dosen halveras varje vecka. Om du bara tar en tablett kan du prova att dela den i två och ta halva tablett. Det går också bra att trappa ned långsammare så länge ditt mål om att bli medicinfri står fast. Ta kontakt med din läkare om du ätit sömnmedel under en längre tid och önskar hjälp med att trappa ned och avsluta medicineringen.

För att sova bättre behöver du

- Kunskap och förståelse för sömnen.
- Kartlägga dina egna sömnvanor.
- Utforska hur dina vanor och beteenden påverkar din sömn
- Våga prova att ändra dina vanor och vardagsrutiner.
- Tålmod.

Fakta om sömn

Sömn är ett av våra basala behov. Vi sover ungefär en tredjedel av vårt liv. Sömnen behövs för att hjärnan ska få vila, återhämta sig och bearbeta intryck. Många av kroppens grundläggande funktioner är beroende av sömnen, till exempel reparationsarbetet i kroppen, nybildningen av celler och immunförsvaret.

Sömnen är en autonom funktion som styrs av vår biologiska klocka. Kroppsklockan som ser till att vi är vakna på dagen och sover på natten styrs från ett centrum i hjärnan – hypothalamus. När kroppen börjar förbereda sig för sömn går den ner i viloläge och kroppstemperaturen sjunker. Man känner sig också trött. Det är viktigt att följa kroppens rytm. Sömnen reglerar sig självt om den inte störs av olika saker vilket så lätt händer i vårt moderna samhälle.

Åtta timmars sammanhängande sömn ser de flesta som den idealiska sömnen. Så ser det nästan aldrig ut. Vår sömn varierar naturligt och att vakna flera gånger per natt är också det naturligt. Olika människor har olika sömnbehov men mellan sex och nio timmar är det vanligaste.

Det är viktigt att vi har rätt förväntningar på vår sömn. Har vi orealistiska förväntningar på sömnen upplever vi problem trots att vår sömn är normal. Därför är det bra att veta att vårt sömnbehov varierar med åldern. Behovet är störst när vi är nyfödda och avtar ju äldre vi blir. I tonåren ökar sömnbehovet en period i samband med tillväxt. Småbarnsföräldrar har ofta några besvärliga år innan sömnrutinen är etablerad hos barnen. Under klimakteriet lider många kvinnor av lindriga eller svårare sömnstörningar beroende på hormonella omständigheter.

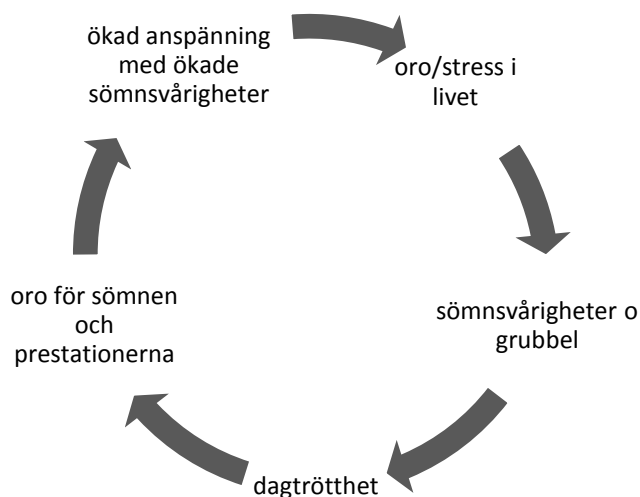
När vi blir äldre kan sömnen vara god för många medan andra upplever försämrad sömn. Behovet av djupsömn minskar med åldern och sömnen blir då ytligare. Detta medför att man vaknar fler gånger under natten och kanske har svårt att somna om. Många får också en ändrad dygnsrytm och blir tröttare på kvällen och vaknar tidigare på morgonen. Dessa förändringar börjar vid 50-60 års ålder men blir tydligare efter fyllda 70. (Är du i den åldern finns extra läsning på sid 19.)

Sömnproblem

Det är vanligt att vi sover dåligt ibland. Det kan bero på yttre omständigheter i miljön såsom buller och värme; förändringar i sovmiljön såsom vistelse på hotell; tillfälliga åkommor som förkylning; oro inför ett prov eller förväntan inför en resa. Sömnen rättar oftast till sig när allt blir som vanligt igen.

Ibland blir sömnsvårigheterna mer ihållande. Det är vanligt att vi då börjar oroa oss för om vi ska kunna somna kommande natt och för hur vi ska orka med

morgondagen. Oron gör att vi blir spända och får svårare att slappna av när vi går till sängs och ännu svårare att somna. Det har uppstått en ond cirkel.



Långvariga sömnproblem kan också hänga ihop med alltför hög stress i livet. Ibland finns det sjukdomar eller åkommor som stör sömnen och ibland kan mediciner ha en negativ inverkan på sömnen.

Fundera och skriv ned dina svar på följande frågor:

Varför har du svårt att sova?

Vad utlöste dina sömnproblem?

Vad tror du håller kvar sömnproblemen?

Förbättra din sömn

Eftersom sömnen är en biologisk automatisk funktion kan vi inte styra den med vår vilja. Vi kan inte heller presteras sömn. Tvärtom kan det ibland låsa sig ännu mer när vi försöker somna som mest. Det vi kan göra är att försöka underlätta för sömnen genom att göra mer av sådant som gynnar sömnen och mindre av sådant som stör sömnen.

Det är tre faktorer som styr sömnen och bestämmer hur den blir:

- den biologiska dygnsrytmen
- balansen mellan vakenhet och sömn
- aktiveringsnivån i vårt kroppsliga, mentala och känslomässiga system.

Det är dessa styrande faktorer som du ska arbeta med för att förbättra sömnen på sikt. Du ska försöka göra mer av sådant som gynnar den biologiska rytmen och sådant som skapar en god balans mellan sömn och vakenhet. Du ska försöka göra mindre av sådant som höjer eller bevarar en hög aktiveringsnivå vilket gör det svårt för dig att somna och sova gott.

OBS! Om du använder sömnmedel ibland, försök då att avstå under tiden du arbetar med *Sömnguiden*. Om du använder sömnmedel regelbundet, ta då den lägsta dos du haft effekt av. Håll dosen konstant och ta den vid samma tid varje dag under tiden du arbetar med *Sömnguiden*. På så sätt kan du avgöra vad i ditt förändringsarbete det är som påverkar din sömn eftersom medicinen inte ändras.

Sover du så dåligt som du tror

Det är nästan omöjligt att veta hur sömnen ser ut om vi inte för dagbok över den. Ofta har man en känsla av hur sömnen varit men denna känsla kan visa sig vara fel om man har mer objektiva sätt att mäta med. Vi minns också lättare de dåliga nätterna.

Om du skriver sömndagbok ser du lättare hur din sömn varierar och du kan få idéer om vad du behöver förändra. Det är också viktigt att du kan se om de förändringar du gör verkar leda till att du sover bättre. En förändring kan behöva tid för att ge effekt. Kanske har du hunnit glömma hur du sov till exempel för en månad sedan och ger upp för att du tror att ingenting har hänt. Det är därför viktigt att du för dagbok under de kommande 6-8 veckorna. Lite ovanligt till en början men snart blir det en vana som bara tar några minuter i anspråk.

Steg 1. Kartlägg din sömn



Att göra vecka 1: Skriv sömndagbok.

För att du ska få en god bild över hur du sover just nu vill vi rekommendera dig att föra sömndagbok under en veckas tid, innan du gör några andra förändringar. Du hittar sömndagböcker för 8 veckors registrering sist i häftet.



Du fyller i sömndagboken varje morgon, lämpligen vid frukosten.

Skriv upp när du gick till sängs kvällen före, ungefär när du somnade, hur många gånger du var vaken under natten och hur länge ungefär varje gång, när du vaknade slutgiltigt och när du steg upp. Du noterar också om du tog någon tupplur dagen före och om du tog någon sömnmedicin. Det är viktigt att du gör ungefärliga skattningar så att du inte läser av klockan och gör noteringar på natten. Du gör också en skattning av hur sömnkvaliteten varit och hur utvilad du känner dig på en skala mellan 1 och 5. I slutet av veckan kan du fundera över ditt sömnmönster, över de variationer du ser och vad de kan hänga samman med. Skriv gärna ner dina funderingar.

Funderingar:

Steg 2. Följ dygnsrytmen

Många av våra kroppsfunktioner är rytmiska och följer det yttre dygnet. Kroppen är programmerad för denna rytm och styrs av den biologiska klockan. Så följer sömnen och vakenheten nattens och dagens gång över dygnet. Kroppstemperatur, blodtryck och hormonnivåer är andra exempel som varierar med dygnet. Vår kropp är inställd för sömn på natten. Det är viktigt att vi gör rätt saker vid rätt tid på dygnet. Håll din biologiska klocka välinställd genom en regelbunden livsföring och regelbundna rutiner.



Taktgivare för dygnsrytmen

Ett regelbundet liv - För att gynna en god nattsömn under hela livet bör vi eftersträva en regelbunden livsföring, med regelbundna tider när vi stiger upp och går och lägger oss, i takt med den biologiska klockan. Viktigast är att du stiger upp en bestämd tid, helst alla veckans dagar om du har problem med sömnen. Det är ganska vanligt att vi skjuter lite på dygnet på helgerna så att det mesta blir senarelagt. Blir det svårt att hitta tillbaka till arbetsveckans rytm så prova att håll rutinerna även på veckosluten. Inte minst ungdomar kan hamna i obalans på helgerna och få svårt att komma upp till skolan på måndagen. Försök som förälder att förklara sambandet och få tillåtelse att väcka ungdomarna i rimlig tid på förmiddagen. Det ger dem bättre förutsättningar för att vara pigga under veckan och hänga med i skolan.

Vistas i dagsljus - Dagsljus är det viktigaste för att hålla den biologiska klockan välinställd. För att få tillräckligt med ljus behöver du vistas utomhus en del av dagen. Ljus tidigt på dagen gör att du blir lättare trött på kvällen. Får du ljus först sent på eftermiddagen blir du trött senare på kvällen, du har skjutit på dygnsklockan.

Du kan gärna tända upp ordentligt på morgonen för att få en ljusdusch. Se till att ha bra med ljus under hela dagen speciellt på vinterhalvåret. Dämpa gärna ljuset framåt kvällen för att hjälpa sömnhormonet att utsöndras. Tänd inte upp på natten om du vaknar. Det kan göra att du får svårare att somna om.

Matvanor - Matsmältningen är inställd på att vi ska äta under dagen. För sena mål har vi svårt att tillgodogöra oss och de kan förskjuta dygnsklockan. Det är inte heller bra att gå och lägga sig hungrig. Ät gärna ett litet mål någon timma före sänggåendet.

Varva ner - Du kan hjälpa kroppen att ställa om från dag till natt. Dämpa ljuset, lägg dagens göromål och aktiviteter åt sidan, avsluta dagen och förbered dig för natten. Ett gott råd är att i god tid på kvällen gå igenom dagen och planera morgondagen. Lös eventuella uppgifter som behöver lösas, planera och förbered

för morgondagen om det behövs. Har du oro, bekymmer och problem så bestäm hur du ska handskas med dem och lägg dem därefter åt sidan så du inte tar med dig detta till sängen. Knyt ihop lösa trådar från dagen och stäng lådan för dagen som nu går mot sitt slut.

Ibland kan det vara svårt att leva enligt dygnsklockan. Du kanske har en sen träningstimma i veckan, eller ett sent arbetspass. Det kan innebära att du har svårare för att somna för att du gått emot rytmen och inte hinner varva ner i tid. Har du bara förståelse för detta samband behöver du inte oroa dig om det tar längre tid att somna eller att du kanske inte känner dig sömning i vanlig tid.

Att vi rör på oss, är fysiskt aktiva och kanske tränar är däremot jätteviktigt för att vi ska må bra och få en god sömn. Om det är hårdare träning bör den ligga minst tre timmar före läggdags. Att ha mörkt och svalt och tyst under natten är också något att sträva efter för att underlätta för sömnen.



Att göra vecka 2 och 3: Stärk dygnsrytmen

Håll ett så regelbundet schema som möjligt under de kommande två veckorna med bestämd tid för när du stiger upp och går till sängs.

Viktigast är att du stiger upp vid samma tid varje morgon. Stärk din dygnsrytm med så många av de ovan nämnda taktgivarna som du kan. Fortsätt föra din sömndagbok.

Utvärdera - Efter två veckor jämför du din sömndagbok med den första veckan och ser om det hänt något positivt. Titta exempelvis på insomningstiden, vad har hänt med den? Har du vaknat lika många gånger på natten? Har du varit vaken lika länge? Hur länge har du sovit i snitt varje natt under veckan? Hur har din sömnkvalitet varit och hur har du känt dig på morgonen och under dagen? Är det något i ditt arbete med att stärka rytmen som har påverkat din sömn?

Steg 3. Balans mellan sömn och Vakenhet



En bra balans mellan sömn och vakenhet gynnar en god nattsömn. Det som du framförallt ska tänka på för en god balans är att fördela dygnets 24 timmar mellan sömn och vakenhet. Behöver du sova mellan 7 och 8 timmar så bör resten av dygnet, 16 till 17 timmar, vara din aktiva dagtid. Mellan varje sömnpass bör det hinna gå 16 till 17 timmar. Det är under dessa timmar som du tömmer sömnens energidepåer. Har du kortare tid mellan dina sömnpass riskerar du att få svårt att somna eller sova yttligare för att ditt sömnbehov kort sagt inte är tillräckligt.

Varje dag använder vi de depåer av energi som föregående natts sömn gett oss. För att vi ska kunna sova gott igen behöver energidepåerna vara tömda. Finns det energi kvar för att vi kanske legat i sängen halva dagen eller för att vi sov extra länge, ja då är förutsättningarna för en god sammanhängande sömn kommande natt sämre.

All sömn under dygnet måste räknas in. Sover vi mer på dagen blir sömnbehovet mindre under natten. Oftast vill vi unna oss att sova ut på helgen. Säg att du vaknar klockan 10 på söndagsmorgonen och du vill gärna komma i säng i god tid på söndag kväll för att vara pigg och utvilad inför arbetsveckan och går till sängs klockan 22.30. Det kan hända att du då får svårt att somna. Dina sömndepåer är fortfarande fyllda eftersom det bara gått 12,5 timma sedan föregående sömn.

Tupplurar - En tupplur kan vara ett bra sätt att ta igen förlorad sömn eller återhämta kraft och energi. Känner du att du mår bra av att sova en stund på dagen och det inte stör din nattsömn så fortsatt med det. Det är bäst att ta tuppluren så tidigt som möjligt efter lunch och begränsa den till cirka 20 min. Sover man längre riskerar man att lämna mindre kvar åt nattens sömn som då kan bli både kortare och av sämre kvalitet. En tupplur fyller på sömndepåerna varför det kan vara svårt att somna i vanlig tid på kvällen. Har du svårt att sova på natten kanske du ska avstå från dagsömn.

Sömnrestriktion - Många personer med sömnproblem ligger i sängen mycket längre än den tid de verkligen sover. Kanske för att kompensera för sömnlöshet med en önskan om att vila och ta igen sömn. De negativa effekterna av detta är att sömntrycket sjunker med risk för både sämre sömnkvalitet och mer vakentid i sängen. Den vakna tiden i sängen ökar ofta stressen och oron kring sömnen. Sömnrestriktion innebär att man anpassar tiden i sängen till den tid man faktiskt sover. Det är enligt forskningen den bästa metoden för att ge en djupare och mer sammanhängande sömn.

I din sömndagbok kan du se hur mycket du sovit jämfört med den tid som du legat i sängen. Om du till exempelvis sovit i genomsnitt sex timmar men legat i sängen i genomsnitt åtta timmar ska du under en period prova att korta av din tid i sängen

till sex timmar. Du bör dock aldrig ligga i sängen mindre än fem timmar. Du bestämmer vilken tid du ska lägga dig och vilken tid du ska stiga upp, till exempel gå till sängs klockan 24 och stiga upp klockan 6. Bestäm tiderna utifrån vad som passar dig, hur du sover och vad som fungerar i din vardag. Håll samma tider varje kväll och varje morgon. Det är tillåtet att lägga sig senare och stiga upp tidigare men inte tvärtom.

Sömnrestriktion är en tuff metod som kräver uthållighet och tålamod. Du kommer att känna dig mer trött den första tiden. Det är viktigt att du för din sömndagbok så att du kan utvärdera resultatet varje vecka. Även om sömnen enligt dagboksregistreringen förbättrats så kan du i det här läget känna dig ännu tröttare och inte uppleva någon förbättring. Försök att stå ut med tröttheten och håll ut några veckor för att se om du kan uppnå en djupare och mer sammanhängande sömn.



Att göra vecka 4-5: Tillämpa sömnrestriktion

De två följande veckorna tillämpar du metoden sömnrestriktion. Det innebär att du bara ligger i sängen under lika lång tid som du i snitt sov varje natt den första veckan. Försök att hålla schemat även under helgerna. För din sömndagbok som tidigare och fortsätt tillämpa steg 2 med regelbunden livsföring för att stärka dygnsrytmen.

Utvärdera - Utvärdera resultatet efter dina två veckor med sömnrestriktion. Har du sovit mindre eller lika mycket eller rent av mer än första veckan? Har sömnkvaliteten förändrats? Ser du några förändringar i antalet gånger du vaknat på natten eller hur lång tid det tagit att somna?

Har du sovit bättre, exempelvis mer sammanhängande eller under den största delen av den tid du legat i sängen kan du nästa vecka utöka tiden i sängen med en kvart. Om du känner dig pigg trots att du minskat din tid i sängen behöver du förstås inte lägga till extra tid. När du ökar på tiden i sängen är det bäst att du lägger dig tidigare. Du ökar sedan på sömntiden successivt med en kvart åt gången. När du på nytt börjar sova sämre drar du ifrån den sista kvarten. Du har nu hittat fram till din optimala sovtid. Försök hålla fast vid denna i fortsättningen.

Steg 4. Aktiveringsnivån

Den tredje faktorn som bestämmer hur vår sömn blir är aktiveringsnivån i vår kropp, i våra tankar och känslor. För att kunna somna och bibehålla vår sömn under natten måste vi vara nedvarvade, det vill säga ha en låg aktiveringsnivå såväl kroppsligt som tankemässigt och känslomässigt. Är vi för uppvarvade blir det svårt att somna och somnar vi väl ökar risken att vi vaknar flera gånger under natten.

Fysisk aktivering

Det finns olika saker som höjer den fysiska aktiveringsnivån. Det kan vara att du är för fysiskt aktiv på kvällen, att du exempelvis tränar för sent. Det behövs några timmars nedvarvningstid innan man kan somna efter ett gympapass.

Stimulansmedel - Olika kemiska substanser påverkar också aktiveringsnivån i kroppen. Kaffe med sitt koffein är välkänt uppiggande. Du kan alltid prova att inte dricka senare än vid fyrtiden på eftermiddagen och kanske minska antalet koppar på dagen om du dricker mycket kaffe. Alkohol verkar oftast lite avslappnande först och du kanske upplever att du somnar lättare. Sömnkvaliteten försämras dock påtagligt av alkohol och du vaknar oftast tidigare. Nikotin, såväl cigaretter som snus, gör oss också uppvarvade, så det är bra att se över även dessa vanor.

Stress - En vanlig orsak till uppvarvning är stress. Kör vi med full gas hela dagen till långt in på kvällen är vi på en hög aktiveringsnivå och inbromsningssträckan kan bli tämligen lång vilket återverkar på förmågan att somna på kvällen. Kanske ligger du i sängen en lång stund innan sömnen vill infinna sig just för att nedvarvningen inte är tillräcklig när du lägger dig. Då är det lätt att tankar, grubbel och oro tar fart.

Se över din dag avseende stress. Kör du i ett eller tar du pauser under dagen? Brukar du försöka avläsa stressnivån i kroppen och kanske ta några extra djupa andetag som avslappning om den är hög? Får du utlopp för din kroppsliga uppvarvning genom att köra ett rejält träningspass i veckan? Fundera på om stress kan vara en orsak till hög aktiveringsnivå för dig. Kanske kan du påverka denna genom att bromsa in några gånger under dagen och framförallt i god tid på kvällen.



Skapa en kvällsrutin för nedvarvning - En kvällsrutin som signalerar att dagen går mot sitt slut är ett bra sätt att tala om för kroppen att det snart är läggdags. Du avslutar allt arbete för dagen, gör klart för morgondagen och sedan har du din kvällsrutin som förbereder dig för sänggåendet. Försök att skapa en rutin som ger dig en känsla av lugn och ro.

Aktivering i tankar och känslor

Det är ganska vanligt att man är trött i kroppen men inte får tyst på tankarna och ro i hjärnan. Vi ligger kanske och mal dagens erfarenheter eller funderar på och planerar för morgondagen. Det personer med sömnproblem oftast oroar sig för är just sömnproblemen och dess konsekvenser på sikt. Dessa tankar och denna oro aktiverar vårt mentala system så pass mycket att sömnen inte får någon chans. Är man alltför uppspelt, arg eller ledsen brukar det också vara svårt att somna.

Så länge vi är engagerade i något med känslor och tankar uppfattar vårt sömncentrum att vi inte är redo och sömnen får stå på vänt. Ska vi kunna somna måste vi vara frikopplade från allt som innefattar problemlösning, oro, åltande och starka känslor.

Sömncentrum får grönt ljus när vi är lite lagom oengagerade, när tankarna strövar fritt utan att ta tag i oss och när vi inte bryr oss speciellt om vad som är på gång runt oss. Tänk på hur lätt det kan vara att somna på ett tåg, som passagerare i en bil eller på stranden i en solstol just för att du där och då är i ett sådant gynnsamt tillstånd för sömnen.

Många kanske sitter en stund på kvällen med datorn eller mobilen, surfar runt, är på Facebook, eller mejlar i tron att det är en nedvarvande sysselsättning. Det kan det vara men samtidigt utsätter man sig för skärmens ljus vilket är aktiverande. Framför allt är det lätt att gå igång mentalt eller känslomässigt när vi håller på med dessa aktiviteter eftersom vi inte har kontroll över vad vi kommer att möta eller bli engagerade i.



Har du tänkt på vad som händer med dina tankar och känslor när du tittar på klockan om du råkar vakna på natten. Kanske är det för dig som för andra att beroende på vad tiden visar kan du tänka lugna eller oroande tankar om denna. Som följd av det blir du lugn eller orolig vilket med största sannolikhet påverkar din möjlighet att somna om. Kanske kan du ta bort klockan och låta natten vara natt tills klockan ringer utan att bekymra dig om vad klockan är. Många har stor hjälp av detta även om det känns ovant till en början. Det gäller förstås också om du använder mobilen som klocka.

Hur får man bort tankarna och oron? - Tankar är något vi har. Vi kan ha tankar som hjälper oss eller som stjälp oss, som lugnar oss eller oroar oss. Vi kan inte styra våra tankar eller stoppa dem. Hjärnan prioriterar gärna problem av olika slag. Har vi inte ägnat tid åt problemen före sängdags så dyker de ofta upp när vi lagt oss. På samma sätt kan hjärnan älta misslyckanden och gamla oförrätter eller måla upp oroande katastrofer i våra tankar eller fastna i planering och i att-göra-listor.

Om vi nu inte kan styra eller stoppa våra tankar så kan vi åtminstone bestämma oss för att ge utrymme för dem på en lämpligare tid och plats på dagen än när vi ska sova. Bestäm en tid på dagen, långt från läggdags, när du fullt ut kan ägna dig åt problemen, oförrätterna, katastroferna och misslyckandena, planeringen och attgöra-listorna. Efter en viss tid avslutar du din tanketid för den dagen. Dyker tankarna sedan upp igen i sängen kan du lugnt påminna dig att du redan tagit dig an dem eller hänvisa dem till nästa dags tanketid. Natten är den sämsta tiden att försöka lösa uppgifter eller problem eftersom kroppen och hjärnan då gått ner i varv för sömn.

Tankarna kommer och går. De är dock bara tankar och säger inte nödvändigtvis något om verkligheten. Försök att inte kämpa mot dina tankar, eller bli arg över att du inte kan sluta tänka. Det kommer bara att göra dig mer aktiverad och ytterligare minska din chans att somna. Försök istället se tankarna som moln på himlen som dyker upp och försvinner. Du kan bara försöka titta och notera hur dina tankar ser ut utan att dras med i dem. Försök att notera om det är tankar som hjälper dig just nu när du ska sova eller om det är tankar som bara gör det värre. Försök att haka loss från tankar som stjälper dig och dina försök att somna och låt dem passera.

Du kan också försöka fokusera på något lugnande som du alltid har nära till hands. Din andning är ett sådant exempel, en regelbunden rytm som du kan försöka fästa din uppmärksamhet vid. Följ bara med dina andetag, in och ut, och återvänd till din andning om och om igen om din uppmärksamhet dras iväg med en tanke någon annanstans.

Stimuluskontroll - Stig upp om du inte somnar. Om du känner att du blir uppvarvad av att ligga kvar i sängen är det bättre att gå upp en stund, lämna sovrummet om möjligt. Gör något lugnt och rofyllt som avleder dig från sömnlösheten. Prova därefter att lägga dig igen efter ca 20-30 minuter. Upprepa proceduren på nytt om du inte somnar. Att ligga kvar ökar bara vår anspänning och vi blir oroliga, ledsna och arga för att vi inte somnar. Det leder också till att sängen förknippas med vakenhet i stället för att förknippas med sömn.

Lägg ner kampen - Försök lägga ner kampen med sömnen. Ju mer du kämpar desto mer aktiverad blir du. Försök inte prestera sömn, då flyr den. Försök lita till att sömnen är en automatisk funktion som sköter sig själv och reglerar sig självt. Försök att ta varje natt för sig. Fundera inte över tidigare sömnlösa nätter eller oro dig för kommande nätter. Försök att acceptera att just nu är det som det är och det bästa du kan göra är att bara gilla läget.

Det här är inget vi kan lära oss en gång för alla utan detta är ett förhållningssätt som vi ibland lättare får tag i och ibland har svårare för men som vi ständigt kan fortsätta påminna oss om att använda.



Att göra vecka 6 och 7: Sänk aktiveringsnivån

Försök att under de två kommande veckorna ändra på sådant som du tror kan bidra till en förhöjd fysisk eller mental aktivitetsnivå hos dig, (för hjälp med avslappnings- och mindfulnessövningar finns en länk till en ljudfil på sid 18):

- Begränsa ditt intag av koffein till eftermiddagen
- Ta pauser under dagen, stanna upp då och då under dagen för några djupa andetag och försök samtidigt slappna av
- Försök att avsluta dagen i god tid före läggdags, summera och knyt ihop dagen och förbered morgondagen
- Försök att skapa en kvällsrutin som signalerar läggdags och som ger lugn och ro
- Försök slappna av i muskler och kropp innan du går till sängs eller i samband med sänggåendet
- Öva på att fästa uppmärksamheten på din andning och följ med i rytmen av dina andetag
- Öva på att släppa taget om tankar som oroar. Påminn dig själv om att du inte kan eller ska lösa några problem eller uppgifter på natten och inrätta istället en tanketid för detta på dagen
- Prova att avstå från att titta på klockan under natten
- Stig upp en stund om du sömnen inte vill infinna sig och prova igen efter ett tag
- Försök att lita på att sömnen kommer och lägg ner kampen

Fortsätt tillämpa steg 1 och 2. Fortsätt att registrera i din sömndagbok.

Utvärdera - Efter två veckor kan du utvärdera med din dagbok om dina ansträngningar gett effekt på din sömn. Ser du ingen skillnad alls? Var inte orolig. Ibland behöver kroppen längre tid för att ställa om. Fortsätt med dina nya vanor ytterligare en tid och utvärdera igen.

Steg 5. Summera och planera framåt

Du har nu följt *Sömnguiden - egenbehandling för sömnproblem* i ett antal veckor. Hur känns det? Hur upplever du din sömn just nu? Tycker du att det har hänt något? Du har fört sömndagbok och kunnat följa hur din sömn har påverkats i takt med ditt arbete. Förhoppningsvis har du sett att det går åt rätt håll. Titta på första veckans registreringar och jämför med de sista veckorna. Ser du någon skillnad? Vad tycker du har blivit annorlunda? Vill du kan du räkna ut genomsnittstider för exempelvis insomningstid, sömntid och antal uppvakningar för att bättre kunna jämföra.



Att göra vecka 8: Skriv handlingsplan för framtiden

Om du börjat sova lite bättre är det dags att fundera på vad du ska ta med dig för framtiden. Skriv en plan för hur du vill gå vidare. Notera de strategier och metoder du har haft mest nytta av och som du vill fortsätta med. Notera vilka tider för sänggående och uppstigning som fungerat bra för dig och som du vill hålla kvar. Notera den kvällsrutin som fungerar bra för dig. Skriv ner de metoder och övningar för nedvarvning som du haft nytta av. Det är lätt att halka tillbaka i gamla vanor och spår och därför är det bra att skriva ner en kom-ihåg-lista för sig själv om vad man speciellt ska tänka på för att bevara en god sömn. Kanske har du förändrat något under dagtid som du vill fortsätta med. Kanske har du varit mer fysiskt aktiv, eller tagit fler pauser under dagen eller förändrat din konsumtion av kaffe. Kanske har du sett att din vana att jobba några timmar hemma på kvällen inte gynnade sömnen och därför vill påminna dig om att inte falla tillbaka i gamla vanor.

Kom-ihåg-lista!

Vilka sovtider har fungerat bra för mig: gå till sängs _____ stiga upp _____

Vilken kvällsrutin har jag haft nytta av _____

Vilken avspänningsmetod har fungerat bäst för mig _____

Vad kan jag göra som hjälper mig när jag vaknar på natten _____

Saker jag gjort dagtid som underlättat för min sömn _____

Annat _____

Risksituationer – Vi riskerar alla att då och då hamna i perioder med dålig sömn. Tänk igenom och anteckna de risksituationer som kan finnas för just dig. Gör en plan för hur du ska tackla en sådan situation om den uppstår och skriv ned även denna.

Bakslag - Bakslag är något du får räkna med. Bakslag är inte detsamma som återfall. Nu vet du med egen erfarenhet att du kan göra många saker som påverkar din sömn till det bättre. När du får ett bakslag fundera då igenom vad som kan ha orsakat detta. Du kanske ser att du hamnat i en av dina risksituationer. Försök därefter att komma på rätt spår igen genom att tillämpa de metoder och strategier som du har haft nytta av nu och som du också skrivit ned i din handlingsplan. Se till att du sparar din plan så att du kan dra nytta av den om du behöver framöver. Vill du kan du spara dina dagboksregistreringar. De kan vara bra att jämföra med om du kommer ur balans med din sömn i framtiden.

Litteratur om sömn

29 sidor mot sömn, ACT. Jeding, K. 2010, Albert Bonniers förlag

Sov gott: råd och tekniker från KBT Jernelöv S. W&W 2008

Sov bättre: åtta steg till bättre sömn, Linton S.J. ICA Bokförlag 2009

Sömn: Sov bättre med kognitiv beteendeterapi, Söderström M. Viva förlag 2007

Länkar

www.1177.se/sök på sömn

Avslappningsövningar som ljudfil: www.1177.se där du klickar vidare till; Fakta och råd; Hälsa och livsstil; Stress och återhämtning

Sömnförändringar hos äldre

Sömnfakta

Våra sömnmönster förändras under livets gång. Sömnen blir kortare och vi sover ytligare med åren eftersom vi behöver mindre djupsömn. Vid hög ålder kanske man helt saknar den djupa sömnen. I och med att sömnen är ytligare väcks man lättare och kanske vaknar upp till tio gånger varje natt. Man upplever att man sover sämre än man gjort tidigare, men kroppen behöver inte mer sömn.

Dygnsrytmen ändras också så att man som äldre blir mer kvällstrött och vaknar tidigare på morgonen. Många tycker att det är skönt att få några fridfulla morgontimmar för sig själv. Kanske en frukost i sängen med tidningen kan ge lite guldkant på den tidiga timman.

Många upplever på grund av sömnens förändring en sämre sömnkvalitet som äldre. Dock är detta helt normala förändringar och orkar du med och fungerar under dagtid är det inget du ska uppfatta som onormalt eller medicinera för. Dock får många äldre sömnmedel och många använder det under lång tid.

Sömnmedel

För dig som är äldre liksom för alla andra gäller att sömnmedel bara ska ges under en begränsad tid, max fyra veckor, och då endast vid behov. Medicinerna ska alltid kombineras med en medicinfri behandling enligt de metoder som *Sömnguiden* redogör för.

Sömnmedel ger mer negativa effekter för äldre då äldre personer bryter ned läkemedel långsammare och medicinerna verkar längre tid i kroppen. Äldre personer har också en annan fettsammansättning i kroppen varvid mer läkemedel lagras i kroppen. Med åldern ökar krämporna och många kanske medicinerar för olika åkommor. Samverkan mellan sömnmedel och andra läkemedel kan också öka de negativa effekterna. Sömnmedel ger en sämre sömnkvalitet med mindre av såväl djupsömn som REM-sömn (fasen då vi drömmer mest). Vid långvarigt bruk kan medicinen i sig leda till sömnstörningar.

Sömnmedel verkar inte specifikt på sömncentrum utan har en dämpande inverkan på stora delar av hjärnan vilket kan leda till negativa effekter på såväl intellekt som minne. Man har konstaterat balansstörningar med ökad fallrisk hos äldre med sömnmedel. De kan leda till ökad trötthet under dagen och slumrar man till på dagtid minskar förutsättningarna för en god nattsömn. De vanligaste sömnmedlen medför ofta toleransökning. Det innebär att man behöver öka dosen för att få effekt. Slutar man med medicinen kan man få olika symtom, som blir kraftigare ju

längre man använt den. Därför är det viktigt att alltid trappa ned medicinen och inte sluta tvärt. Har medicineringen pågått länge bör man planera för en längre tids nedtrappning. Vinsterna med att sluta använda sömnmedel kan vara stora med bättre sömnkvalitet, bättre tanke- och minnesförmåga och minskad risk för frakturer på grund av fall.

Vid långvarig behandling med sömnmedel är de störande effekterna större än nyttan av behandlingen.

Kartlägg orsakerna till sömnlösheten

Det kan finnas många orsaker till sömnproblem. Ju bättre och noggrannare de kartläggs desto större möjligheter finns det att påverka sömnen till det bättre.

Livsstil och sömnvanor - Efter avslutat yrkesliv har vi inte samma yttre krav på struktur och rutin i vardagen. Yrkeslivet hjälper oss att leva regelbundet med samma uppstigningstid, tid för sänggående, måltider med mera varje dag. Efter pensionen unnar många sig att stiga upp lite senare och kan därmed komma ur rytmen med sömnen.

Arbetslivet ger också de flesta ett mått av socialt umgänge, uppgifter och aktiviteter. Efter pensionen är det inte lika enkelt att varje dag få sociala kontakter och stimulans om man inte skapar förutsättningarna själv genom att delta i olika aktiviteter och sammanhang. Brist på stimulans och socialt utbyte kan ge trötthet. Det kan vara lockande att sova bort tid om den är svår att fylla. Om man sover dagtid kan det vara svårt att somna på kvällen. Ligger man sig redan vid åttatiden på kvällen vaknar man alldeles för tidigt. Kom ihåg att sömnen räknas över dygnet. Ju mer du vilar eller sover på dagen desto mindre sömnbehov har du kvar för nattens sömn.

Aptitstörningar kan förekomma när man blir äldre av olika skäl, man kanske är mindre fysiskt aktiv och äter mindre portioner. Ett mindre kvällsmål någon timma före läggdags är därför extra viktigt om man är äldre. Är man hungrig är det svårt att somna och bibehålla sömnen. Känslan av törst kan också avta varför det är bra att påminna sig att dricka ordentligt dock helst under dagen så att inte toabehovet väcker en på natten.

Utforska - Hur ser din dygnsrytm ut idag som pensionär jämfört med före pensionen? Vad har förändrats? Vad gör du mindre av och vad gör du mer av? Finns det faktorer här som kan ha påverkat din sömn? Vad skulle du kunna prova att förändra?

Fysisk och psykisk hälsa - Kroppsliga besvär, åkommor och sjukdomar kan störa sömnen. Smärtor och värk kan öka med åldern, både ifrån rörelseorgan och

leder men även från mage och tarm. Hudirritationer och klåda kan störa sömnen liksom hosta och andtappa. Behovet att urinera nattetid ökar likaså. Livets påfrestningar, förluster av olika slag, ensamhet och isolering kan också öka risken för psykisk ohälsa, exempelvis depression och ångest, som oftast inverkar på sömnen. Förekommer fysisk och psykisk ohälsa är dessa viktiga att få hjälp och behandling för. Åkommor och sjukdomar kan påverka sömnen negativt men så kan även mediciner mot olika åkommor och sjukdomar. Det här vet din doktor mer om.

Som för alla är kaffe och alkohol liksom nikotin kemiska medel som påverkar sömnen negativt. Många äldre upplever dock att de inte kan sova utan sitt kvällskaffe. Svajar sömnen kan man dock prova att inte dricka kaffe senare än eftermiddagens kopp. Både alkohol och kaffe är dessutom urindrivande. Alkohol är inget bra sömnmedel utan stör sömnen så att du har svårare att bibehålla den.

Speciella sömnstörande åkommor - Restless legs är obehagliga stickningar och krypningar i framförallt fötter och underben som är värst på kvällar och nätter. Ibland förekommer, i kombination med dessa symtom, serier av ryckningar i händer och fötter under natten. Risken för dessa besvär ökar med åldern och kan vara en självständig sjukdom men kan också vara en effekt av andra åkommor, mediciner eller ohälsosamma levnadsvanor med hög konsumtion av kaffe, nikotin och alkohol. Även snarkning och andningsuppehåll under natten (sömnapné) är vanligare med stigande ålder. Dessa speciella åkommor behöver du ta upp med din doktor för rätt behandling även om du kan göra en del själv för att förbättra.

Förändrad sömn-vakenhetsrytm - Att bli trött redan vid nio, tio på kvällen och gå till sängs för att sedan vakna vid fem, sex på morgonen är en helt normal rytm då man blir äldre. En sömntid på 7-8 timmar ryms väl inom intervallet. Att somna tidigare än så är inte så bra eftersom man då vaknar alldeles för tidigt, kanske redan vid tre, fyra på morgonen. Om dagtröttheten blir för svår kan det vara till hjälp att ta en tupplur på eftermiddagen. Många upplever att de fungerar bättre på sen eftermiddag/kväll med en tupplur på dagen. Störs inte nattsömnen är det enbart av godo. Det viktiga är att räkna in tuppluren i dygnets sömn och begränsa den till 20-30 min och lägga den tidigt på eftermiddagen. Då sömnen hos äldre är ytligare och mer splittrad kan många uppleva att de inte sovit alls. Så är oftast inte fallet men man upplever inte sömnen på samma sätt när den djupare sömnen saknas.

Sovmiljön - Med tanke på de förändringar som sker med sömnen med stigande ålder är det viktigt att se över sin sovmiljö på nytt. Passar säng, kudde och täcke kroppen som den fungerar just nu? Är det lugnt och tyst och lagom temperatur i rummet? Ibland är man mer frusen som äldre och kanske vill man då ha lite varmare nattdräkt, täcke eller temperatur i rummet. Bidrar sängen och sängutrustningen till mer värk och smärtor? Behövs det kanske ett ledljus för nattliga toabesök, för att inte behöva tända upp och vakna till för mycket?

Att göra under dagen som främjar sömnen:

- Stig upp och gå till sängs vid ungefär samma tid
- Begränsa tiden i sängen utöver det du sover
- Få dagsljus genom att vistas utomhus varje dag
- Motionera dagligen
- Ägna dig åt socialt umgänge, intressen och aktiviteter
- Ät regelbundna och tillräckliga måltider
- Begränsa tupplurar och slummer om de försvagar nattsömnen
- Om du blir trött tidigt på kvällen kan det hjälpa att ta en senare promenad eller på annat sätt vara lite mer aktiv sen eftermiddag/kväll

Att göra före läggdags som främjar sömnen:

- Undvik koffeinhaltiga drycker och nikotin 3-4 timmar före sängdags. Dock behöver vissa äldre sitt kaffe på kvällen för att kunna sova
- Skapa en lugnande kvällsrutin, exempelvis lyssna på musik, läsa, med mera
- Ta ett litet kvällsmål någon timma före läggdags, exempelvis några smörgåsar med varm mjölk eller saft, yoghurt med frukt
- Gör dig klar för natten en stund innan du går till sängs

Att göra om sömnen inte infinner sig eller bryts av:

- Ligg inte kvar för länge utan gå hellre upp en stund och försök igen efter en 15-20 min.
- Försök slappna av psykiskt och fysiskt med någon avslappningsmetod
- Försök att ha tillit till att sömnen kommer
- Försök att leda tankarna till något rofyllt, till en plats du brukar känna dig lugn på

Att göra själv för att påverka restless legs respektive snarkning – sömnapné:

- Hälsosamma levnadsvanor - motion på eftermiddagarna, undvik koffein och nikotin och alkohol, mångsidig kost, avslappning av musklerna i ben och fötter före läggdags, varmt eller kallt bad på kvällarna, värme- eller kylinpackning runt vaderna på kvällen, massage av benen på kvällen kan lindra
- Övervikt kan bidra till sömnapné varför viktnedgång kan förbättra. Alkohol kan öka frekvens av sömnapné genom djupare sömn

Sömndagbok

Vecka.....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl... och kl....							
2. Igår tog jagmg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl.... och (släckte lampan) kl....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag påmin.							
5. Jag vaknadeggr under natten							
6. Jag var vaken ungefärmin (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl...							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							

Vecka.....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl... och kl....							
2. Igår tog jagmg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl.... och (släckte lampan) kl....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag påmin.							
5. Jag vaknadeggr under natten							
6. Jag var vaken ungefärmin (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl...							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							

Vecka.....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl... och kl....							
2. Igår tog jagmg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl..... och (släckte lampan) kl.....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag påmin.							
5. Jag vaknadeggr under natten							
6. Jag var vaken ungefärmin (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							

Vecka.....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl... och kl....							
2. Igår tog jagmg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl..... och (släckte lampan) kl.....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag påmin.							
5. Jag vaknadeggr under natten							
6. Jag var vaken ungefärmin (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							

Vecka.....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl.... och kl....							
2. Igår tog jagmg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl.... och (släckte lampan) kl....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag påmin.							
5. Jag vaknadeggr under natten							
6. Jag var vaken ungefärmin (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							

Vecka.....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl.... och kl....							
2. Igår tog jagmg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl.... och (släckte lampan) kl....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag påmin.							
5. Jag vaknadeggr under natten							
6. Jag var vaken ungefärmin (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							

Vecka.....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl... och kl....							
2. Igår tog jagmg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl..... och (släckte lampan) kl.....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag påmin.							
5. Jag vaknadeggr under natten							
6. Jag var vaken ungefärmin (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							

Vecka.....	Må/Ti	Ti/On	On/To	To/Fr	Fr/Lö	Lö/Sö	Sö/Må
1. Igår tog jag en tupplur mellan kl... och kl....							
2. Igår tog jagmg sömnmedicin							
3. Igår kväll gick jag och lade mig kl..... och (släckte lampan) kl.....							
4. Efter jag släckt lampan somnade jag påmin.							
5. Jag vaknadeggr under natten							
6. Jag var vaken ungefärmin (notera alla uppvaknanden)							
7. I morse vaknade jag kl.....(slutgiltigt)							
8. I morse steg jag upp kl....							
9. När jag gick upp i morse kände jag mig. Notera en siffra mellan 1= utmattad till 5= utsövd							
10. Hur sov du på det hela taget? Notera en siffra mellan 1= mycket dåligt till 5= mycket bra							
11. Total sömnlängd, försök uppskatta (tim: min)							