

Habiliteringen

VÄLKOMMEN TILL
**Sömngrupp,
Träff 1**



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Dagens innehåll

1. Vad är sömn?
2. Varför är sömn viktigt?
3. Dygnsrytm
4. Sömncykler och sömnstadier
5. Sömnbehov
6. Sömnproblem
7. Vilka symptom kan dålig sömn ge?
8. Hemuppgift

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Vad är sömn?

Sömn är ett tillstånd av sänkt medvetenhet.

Under sömn sjunker:

- Ämnesomsättningen
- Blodflödet i hjärnan
- Blodtryck
- Puls
- Kroppstemperatur
- Muskelspänning
- Andningsfrekvens



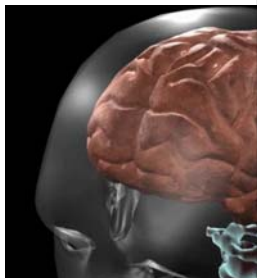
Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Varför är sömn viktigt?

Sömn är en period av återhämtning för hjärnan och reparation av kroppen

- Hjärnan
- Ämnesomsättning
- Immunförsvaret
- Hormoner

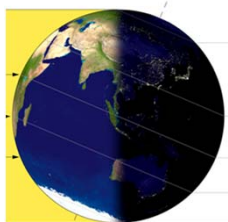


Habilitering
& Hälsa

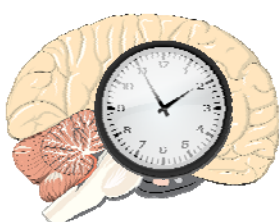
VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Vad styr sömnen?

Yttre faktor



Inre faktorer



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Sömncykler och sömnstadier

Sömnen är indelad i sömncykler som är ca 1,5 timme långa

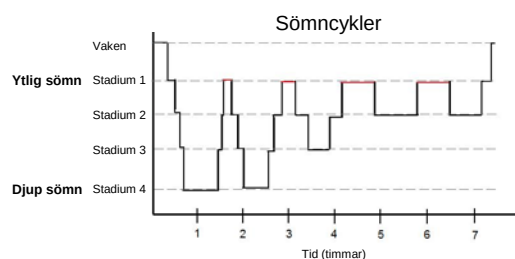
Normalt sover vi 4-6 sömncykler per natt

Varje cykel innehåller olika stadier av sömn. Det finns totalt fem olika sömnstadier

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Sömnens normala rytm – ca 25 år



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Sömnstadium 1

- Övergången från vaket tillstånd till sömn
- Kort stadium
- Liten återhämtning
- Väcks man i detta stadium upplever man troligtvis inte att man har somnat

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Sömnstadium 2

- Detta är "bassömnen"
- Ungefär hälften av den totala sömnen

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Sömnstadium 3 och 4

- Djupsömn
- Under djupsömnen återhämtar sig hjärnan som allra mest
- Aktiveringsmönstret sjunker ytterligare
- Muskelavslappning ökar
- Tillväxthormon utsöndras
- Få ögonrörelser

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

REM-sömn

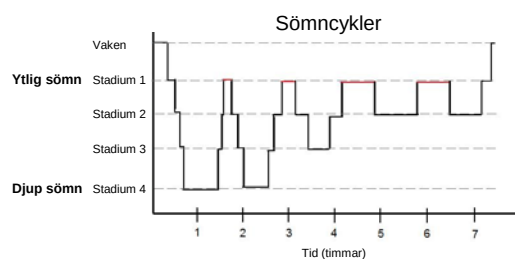
- REM = Rapid Eye Movement
- Drömsömn
- Blodtryck, andningsfrekvens och puls stiger
- REM-sömnen är viktig för minneslagring och bearbetning av känslor



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Sömnens normala rytm – ca 25 år



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Sömnbehov

Spädbarn:	14-20 timmar
1-3 år:	12-13 timmar
4-6 år:	10-12 timmar
7-12 år:	9-11 timmar
Tonåringar:	9-9,5 timmar
Vuxna:	6-9 timmar



Olika typer av sömnproblem

- Svårigheter att somna
- Vaknar på natten
- Svårigheter att somna om
- Mindre/större sömnbehov
- Vaknar tidigt
- Oregelbundna sovtider

Vad stör sömnen?

Oregelbunden livsföring
Alkohol, mediciner, kaffe
Oro, ångest, stress
Sjukdom, värk
Mediciner



Buller, ljus
Mardrömmar
Vänd dygnsrytm
Proppmätt
Tandgnissel

Andra orsaker till sömnproblem

Medicinska orsaker

Effekter av
funktionsnedsättningen

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Vilka symptom kan dålig sömn ge?

- Trötthet, dagsömnighet
- Känsla av energilöshet
- Minnessvårigheter
- Koncentrationssvårigheter
- Sämre förmåga att tänka
- Frusenhet
- Minskad kreativitet
- Huvudvärk
- Humörsvängningar, depressivitet
- Koordinationssvårigheter
- Muskel- och ledvärk
- Nedsatt immunförsvar
- Ämnesomsättningen störs
- Aptitstörning
- med mera....

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Negativ spiral

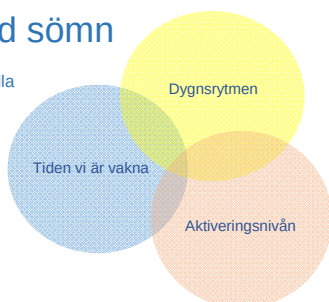


Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Sömnmformeln – Recept för god sömn

Faktorerna samverkar och alla är viktiga för att sömnen ska fungera så bra som möjligt



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Hemuppgift

Registrera aktivitet
över ett dygn



Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Muskulär avspänning sittande



Ljudfil: länken öppnas i internet explorer.

<https://alfresco.vgregion.se/alfresco/service/vgr/storage/node/content/workspace/SpacesStore/ab894547-d433-46da-899a-c820cdd62211?a=false&quest=true>

Habilitering
& Hälsa

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Nästa gång

- Uppföljning av hemuppgift
- Sömnhygien- vad är det?
- Stöd för sömnhygien
- Hemuppgift
