

Vanliga biverkningar av sömnmedel, speciellt hos äldre, är trötthet på dagen, förvirring, yrsel, nedsatt balans och muskelsvaghet som ökar risken för att falla.

Flunitrazepam, Nitrazepam (Apodorm, Mogadon) och Propavan är sömnmedel som betraktas som olämpliga till äldre, bland annat för att de kan ge trötthet även på dagen. Om du har fått något av dessa sömnmedel kan du kontakta din hälsocentral för att diskutera om det finns andra alternativ. Kontakta också din hälsocentral om du ätit sömnmedel en längre tid och vill sluta. Oftast behövs en successiv uttrappning av behandlingen.



Utarbetad av Västerbottens läns landsting, 2014  
Besök [www.fallint.se](http://www.fallint.se)

# Sov gott!

 VÄSTERBOTTENS  
LÄNS LANDSTING



PRODUKTION: LANDSTINGETS KOMMUNIKATIONSTAB (CK) • FOTO: MATTON SEPTEMBER 2014

**Hälsa** VÄRLDENS BÄSTA 2020

## Varför sover vi?

Sömn är viktigt för vår kropp. Under sömnen sker reparationsarbete i kroppen, celler nybildas och immunförsvaret stärks. Samtidigt behövs sömnen för vila, återhämtning och bearbetning av intryck för hjärnan.

## Kroppens sömnklocka

Sömnrytmen styrs och regleras från hjärnan. När kroppen förbereder sig för sömn går den automatiskt ner i viloläge och vi känner oss sömniga. Var lyhörd på kroppen och hoppa på "sömntåget" när det är tid för avgång. Just när du somnat sover du lätt och det kan uppfattas som att man inte sover alls. Att du är trött när du vaknar behöver inte betyda att du sovit dåligt utan att du vaknat mitt i djupsömnen.

## Varför sover jag sämre när jag blir äldre?

Sömnbehovet blir mindre och sömnmönstret förändras då du blir äldre och du blir mer lättväckt. Djupsömnen blir mindre på grund av att kroppen inte behöver producera hormon i samma utsträckning. Man kan därför uppleva att man vaknar oftare under natten eller ligger vaken längre perioder. Detta är helt normalt och kroppen klarar sig med den sömnen.

Ibland kan det vara stress och oro som ligger bakom svårigheterna att sova. Lägre östrogenhalt i samband med övergångsåldern, vissa sjukdomar, kronisk smärta, restless legs och vissa läkemedel kan också störa sömnen.

## Sömn vid depression

Sömnproblem är vanliga när man mår psykiskt dåligt, till exempel om man har en depression eller ångest. Dessutom kan långvarig sömnbrist ge symtom som liknar depression. Eftersom sömnen är viktig för att man ska må bra psykiskt bör man söka läkare om man har långvariga sömnbesvär.

## Tips för att somna lättare:

- Försök att gå till sängs och stiga upp vid ungefär samma tid varje dygn. Vi behöver vara vakna i ungefär 16 timmar för att kunna sova gott på natten.
- Undvik korta tupplurer under dagen eftersom de kan göra att du har svårare att somna på kvällen.
- Se till att ha lagom svalt, mörkt, tyst och välventilerat i sovrummet.
- Skaffa en bekväm säng och en skön kudde och ha fräscha sängkläder.
- Regelbunden motion förstärker djupsömnen men undvik att motionera timmarna innan du ska sova. Försök istället att varva ner ett par timmar innan sänggåendet.
- Försök att vistas ute en liten stund varje dag. Dagsljus gynnar sömnen.
- Var lagom mätt när du lägger dig och undvik att dricka kaffe, te eller andra drycker med koffein på kvällen.
- Undvik alkohol som gör att sömnen blir ytligare och mer orolig än den annars skulle ha varit. Alkohol kan också bidra till att du snarkar mer.
- Om du inte kan sova, gå upp och gör något avkopplande och vänta med att lägga dig tills du känner dig sömnig.
- Prova öronproppar om du besväras av yttre störande ljud.
- Om du störs av din partner kan ett alternativ vara att sova i eget rum om du har möjlighet till det.

Om det ändå inte går att sova, försök att tänka på vad skönt det är att få vila i din bekväma säng. Lyssna gärna på lugn musik eller avslappnings-CD (finns att köpa bland annat på apotek).

## Sömnmedel

Sömnmedel botar inte orsakerna till sömnbesvär, men kan ge lindring när sömnlösheten är som värst. Därför bör läkemedel mot sömnbesvär bara användas när inget annat fungerat och när sömnsvårigheterna gör att det är svårt att hantera vardagen.

Sömnmedel ger i genomsnitt bara 25 minuter längre sömn per natt och ett uppvaknande mindre varannan natt jämfört med om placebotabletter ("sockerpiller") ges. Effekten av sömnmedel minskar vid längre tids användning och bör därför helst inte användas mer än fyra veckor i taget. Sömnmedel fungerar också bättre om de inte tas varje natt.