

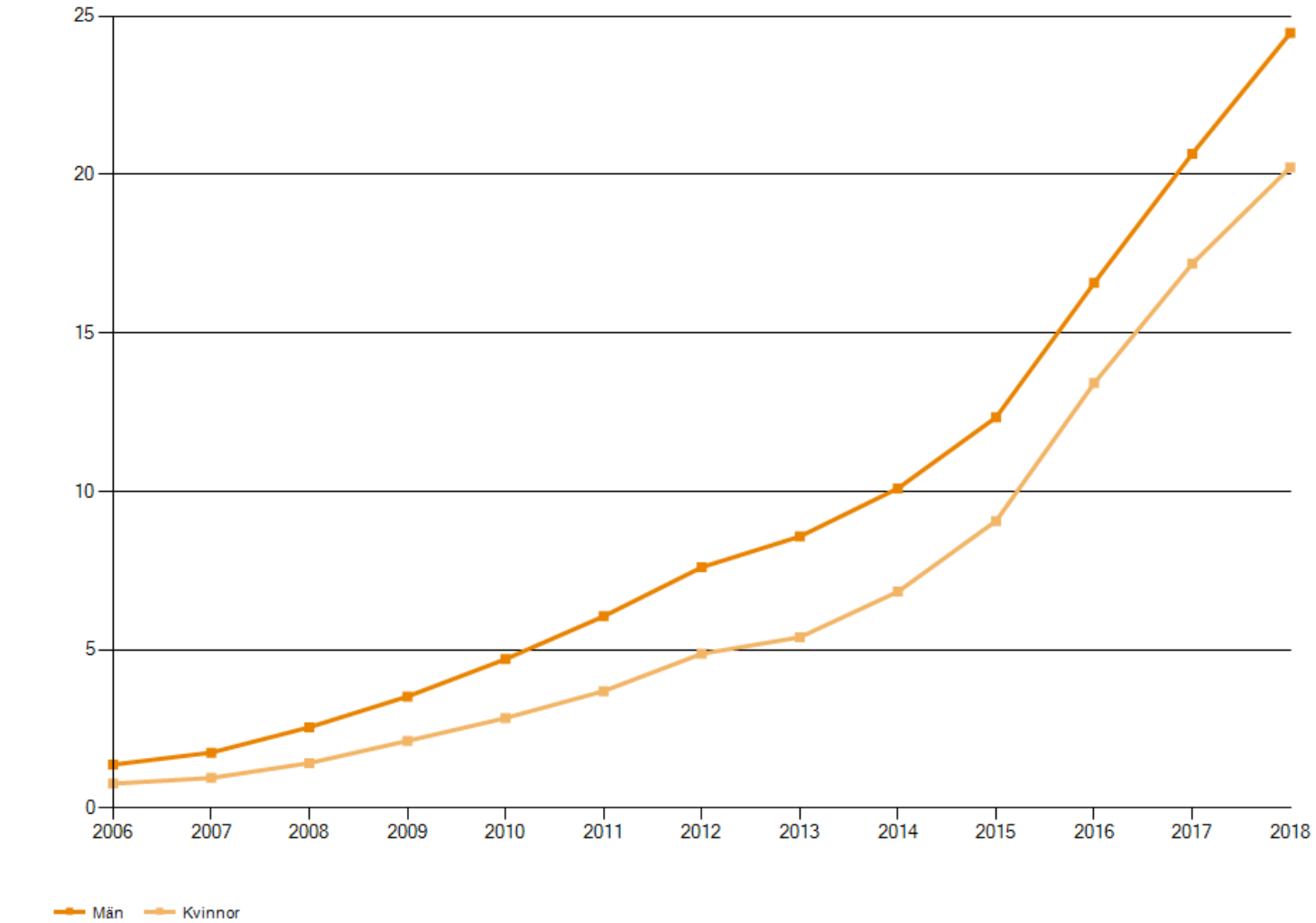
# Sömnstörningar hos barn i primärvård

Elsa Ekelin

Distriktsläkare

Capio vårdcentral Lekeberg och Samtalsmottagningen Örebro

Läkemedelsstatistik, Patienter/1000 invånare, Melatonin, Riket, Ålder: 0-17



0-2 år

2-6 år

6-13 år

Tonår

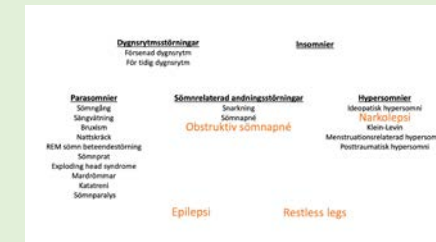


# Analys / diagnostik

**Socialt**

**Psykologiskt**

**Medicinskt**



**Kartläggning**  
Problem och debut  
Prata med barn  
Sömnrutin  
Sömndagbok

**Sömndagbok**

A screenshot of a sleep diary form. The form has columns for 'Dagtid', 'Sömnstart', 'Sömnslut', 'Sömnstörning', and 'Sömnkvalitet'. The rows represent days from 2014-01-01 to 2014-01-31. The form is mostly empty, with some handwritten notes in the 'Sömnstörning' column.

**Sömnstörning?**

**Lab? Nja.**

**Remiss?**

## Dygnsrytmsstörningar

Försenad dygnsrytm

För tidig dygnsrytm

## Insomnier

## Parasomnier

Sömngång

Sängvätning

Bruxism

Nattskräck

REM sömn beteendestörning

Sömnprat

Exploding head syndrome

Mardrömmar

Katatreni

Sömnparys

## Sömnrelaterade andningsstörningar

Snarkning

Sömnapné

**Obstruktiv sömnapné**

## Hypersomnier

Ideopatisk hypersomni

**Narkolepsi**

Klein-Levin

Menstruationsrelaterad hypersomni

Posttraumatisk hypersomni

**Epilepsi**

**Restless legs**

### Sömnloggbok

Vid utredning och behandling av sömnproblem är det värdefullt att registrera sömnen dag för dag med hjälp av dagbok. Det brukar vara bäst att fylla i sömnloggboken på följande dag på morgonen.

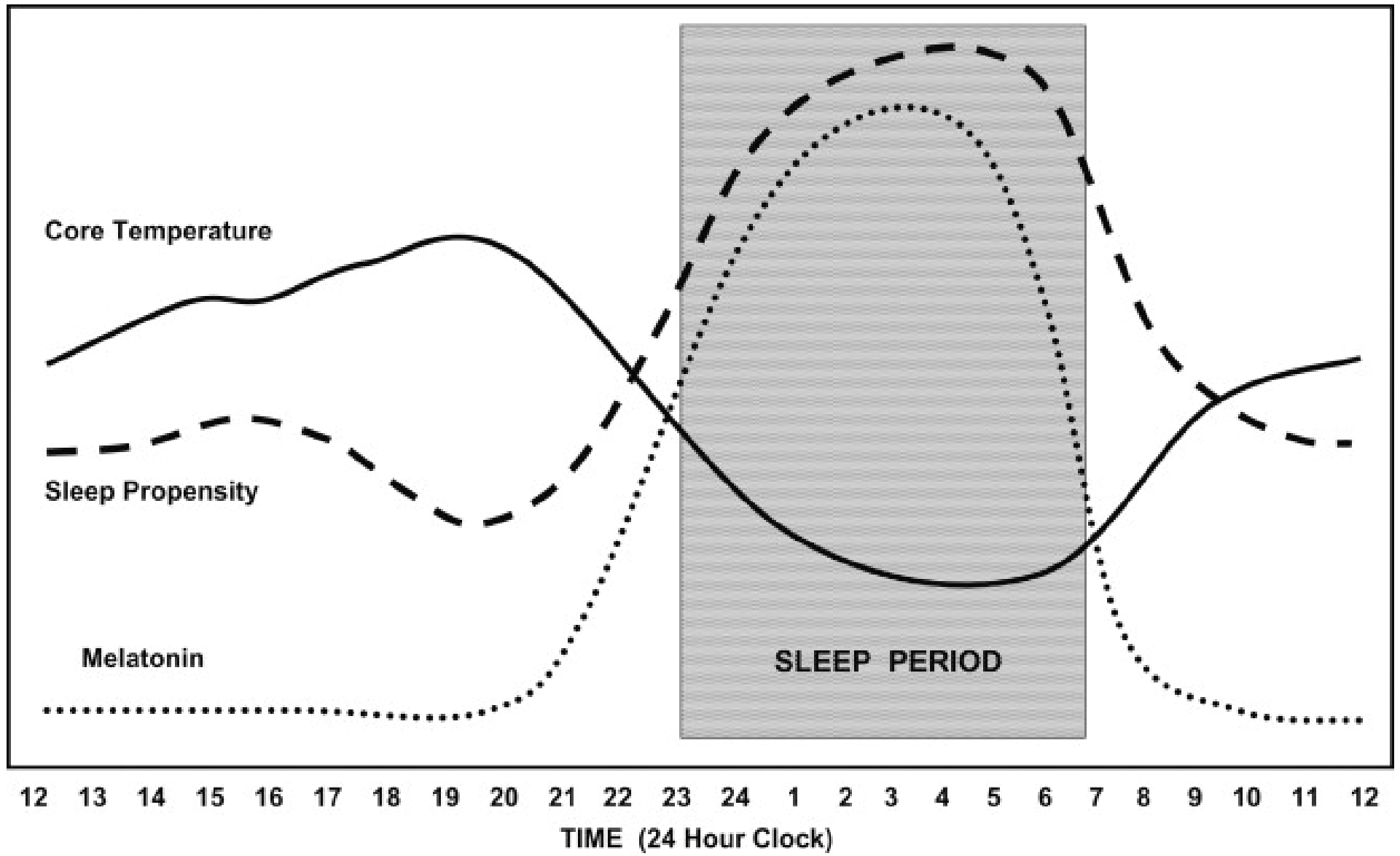
Barnets namn och ålder: .....

	Läggstid: kl.	Tid det tog att sovna (min)	Nattsömnens längd (tim, min)	Vaknade på morgonen (kl)	Kommentarer, ex nattliga uppvaknanden, tupplurar, mardröm, sjukdom
Sö/Må					
Må/Ti					
Ti/On					
On/To					
To/Fre					
Fre/Lö					
Lö/Sö					
Sö/Må					
Må/Ti					
Ti/On					
On/To					
To/Fre					
Fre/Lö					
Lö/Sö					
Sö/Må					
Må/Ti					
Ti/On					
On/To					
To/Fre					
Fre/Lö					
Lö/Sö					

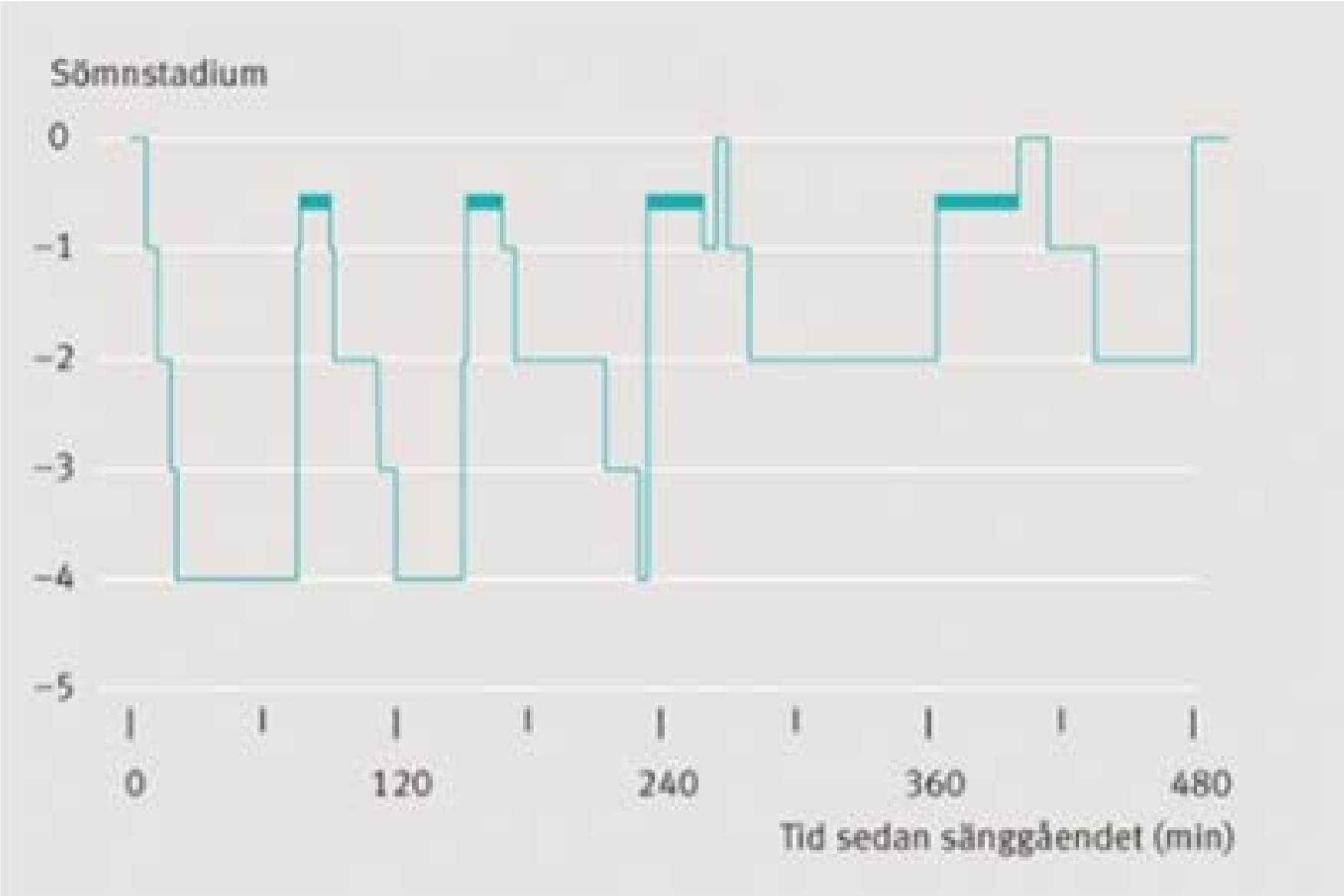
Sömnloggboken fylldes i av (var vänlig specificera): .....

# Icke farmakologisk behandling och sömn-KBT

- Fakta om sömn – sömntryck – sömnfaser
- Sömnhygien
- Kognitiv intervention
- Beteendeintervention
  - mot sömnassociation
  - stimuluskontroll
  - mot förälders förstärkning
  - sömnrestriktion
- Avslappningsteknik







# Läkemedelsbehandling

- Melatonin 1-5mg > 2 år  
30 - 60min innan sömn  
”Ett par dagar”  
Fortsatt sömndagbok
- Alimemazin (Theralen) > 2 år (sömn/oro) QT
- Prometazin (Lergigan mite ) > 2 år (sömn/oro) QT

# Take home message

- Missa inte sociala, psykologiska och medicinska differentialdiagnoser
- Hitta behandlare (psykoedukation och sömn-KBT)
- Melatonin kortvarigt om ovanstående inte räcker
- Remiss sömnenhet / BUP vid längre behandling
- Google: "sömnstörningar barn": LMVs rekommendationer

Bok: God natt! om små och stora barns sömn av Bothelius, Svirsky (2019)

Artikel om sömn-KBT för barn: Lewin DS. Application of Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in the Pediatric Population. Sleep Medicine Clinics 9 (2014)

Mail för sömndagbok: [elsa.ekelin@regionorebrolan.se](mailto:elsa.ekelin@regionorebrolan.se)