



Om sömn

Sömn är ett viktigt grundläggande behov för människan och sömnen har en stor betydelse för återhämtning och tillfrisknande efter sjukdom. För att öka dina möjligheter att få en så bra sömn som möjligt under vårdtiden kan du själv, utefter dina förutsättningar tänka på att:

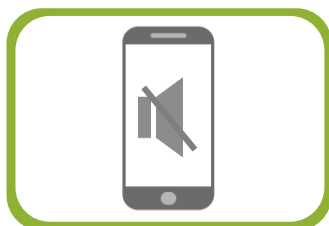
- Aktivera kropp och hjärna under dagen så mycket som möjligt
- Vistas i dagsljus
- Undvika att ta tupplur
- Behålla de kvällsrutiner du har hemma exempelvis att läsa bok eller lyssna på radio
- Undvika kaffe eller koffeinhaltig dryck efter kl. 16.00
- Undvika skärmar innan du ska sova (mobil, TV, dator, surfplatta)
- Tala om för personalen om det är något du funderar på som kanske gör dig orolig
- Tala om för personalen om du är hungrig/törstig/för kall/för varm eller om det är något annat som stör dina möjligheter att kunna sova gott



Behovet av sömn varierar, både mellan olika personer men också med åldern. Det är inte farligt att sova dåligt någon gång ibland, oftast tar man igen det under nästkommande natt.

Att tänka på när du är inlagd

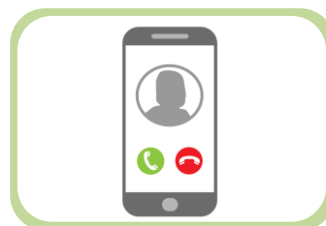
Nattetid kan du visa respekt för dina medpatienters sömn genom att:



Sätt mobiltelefonen på ljudlöst.



Håll tv:n avstängd.



Undvik telefonsamtal.

Sömn under vårdtiden

Under vårdtiden strävar personalen efter att försöka ge förutsättningar till en så god sömn som möjligt. Säg till oss om du önskar:

- Öronproppar
- Ögonmask
- Varmt täcke

Vi kan alltid ordna en extra smörgås eller liknande oavsett tid på dygnet. Under dagtid finns sysselsättning i form av tidningar, böcker, korsord, spel, stickning mm.

I många fall är det inte lämpligt att behandla sömnsvårigheter med läkemedel. Sömnläkemedlen har en ganska dålig effekt. De förkortar insomningstiden endast med 20 minuter och påverkar sömnkvaliteten så att den blir sämre. Läkemedlen riskerar också att ge biverkningar så som ökad risk för fall, förvirring och beroende. Ofta passar de inte heller att kombinera med andra läkemedel.



Mer om sömnsvårigheter finns att läsa på 1177.se