Diakonhjemmet Sykehus

Velkommen

Psykologspesialistene
Torkil Berge og Nina Lang
Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken

Åpent seminar

20. mars, kl. 18-19.30
Diakonveien 18, ved sykehusets hovedinngang

På seminaret får du

- det du trenger å vite om søvnproblemer
- konkrete tips for å vinne tilbake søvnen
- anbefaling av gratis arbeidsbok med gode råd

VG
VG LIVE
VGTV
VG+
SPORT
TV-GUIDE
TIPS OSS
KJØP VG+
Søk
Seksukersmetoden: Slik kan du sovne på to minutter

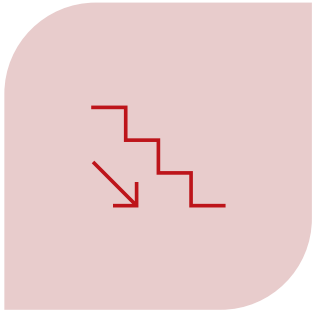
Så mange timer
SØVN
trenger du
SIDE 10 OG 11

Normalsøvn

1/3

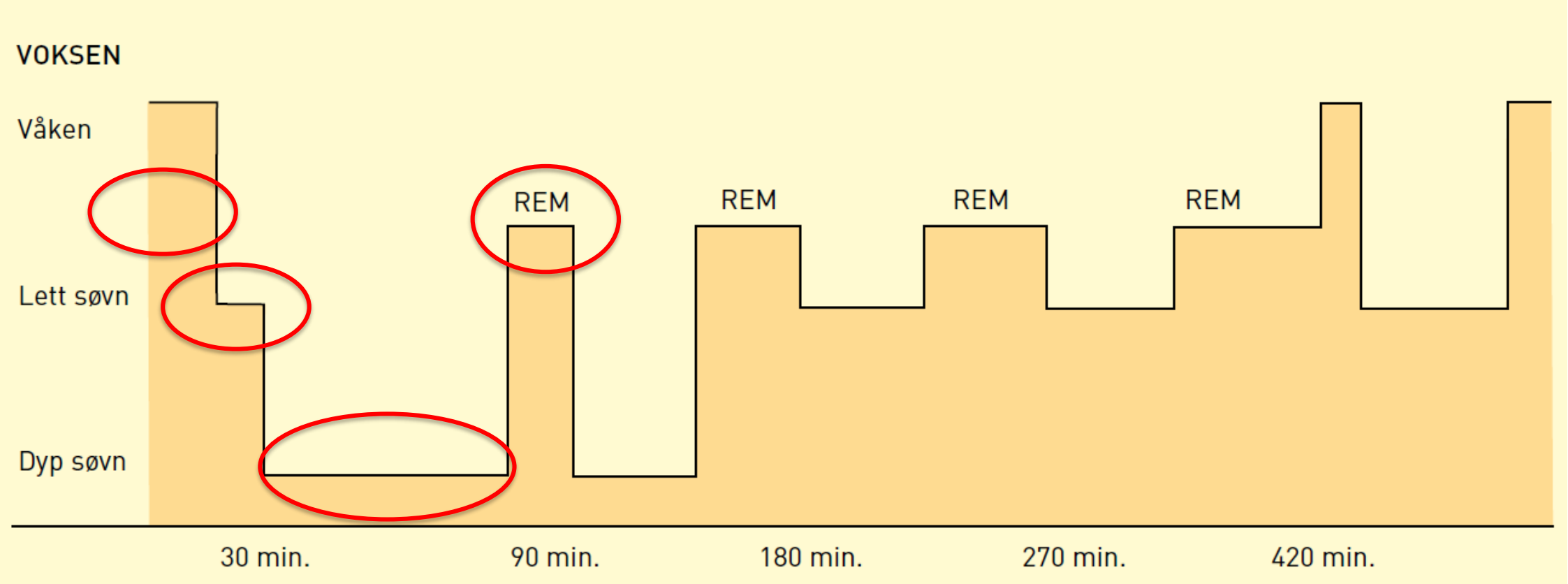
FUNKSJON?

6-9 TIMER



DYBDE

Søvnstadiene



Stadium 1 = Overgangsfasen, Stadium 2 = Lett søvn, Stadium 3-4 = Dyp søvn, REM

Kartlegging av søvnproblemer

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus

LOGG INN
HELSENORGE
SØK
MENY

Framside > Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno)

Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (SOVno)

Kontakt oss

Har du søvnproblemer? Test deg selv

Ta søvntesten og få tilbakemelding på hvilken søvnlidelse du har, og få råd om hva slags behandling som er aktuell. ↗

Søvntesten er utviklet ved Universitetet i Bergen (UiB) av professor Bjørn Bjorvatn. Universitetet benytter spørreverktøyet «SurveyXact by Rambøll» som programvare for denne undersøkelsen. Her blir personvernet ivaretatt på en sikker måte. Du kan lese mer om dette på følgende lenke: https://www.surveyxact.no/gdpr/. Det er inngått databehandleravtale mellom UiB og Rambøll AS.
Det er frivillig å svare, og du kan når som helst avbryte spørreundersøkelsen. Alle svar blir registrert, også delvis besvarte spørreundersøkelser. Alle svar behandles avidentifisert, og blir anonymisert fortløpende ved at IP-adresser / nettidentifikatorer slettes av databehandler. Anonymisert datamateriale fra svarene vil kunne bli benyttet til rapportskriving og vitenskapelige artikler i ettertid.

Tre forhold som påvirker søvnen

Søvntrykk

Døgnrytme

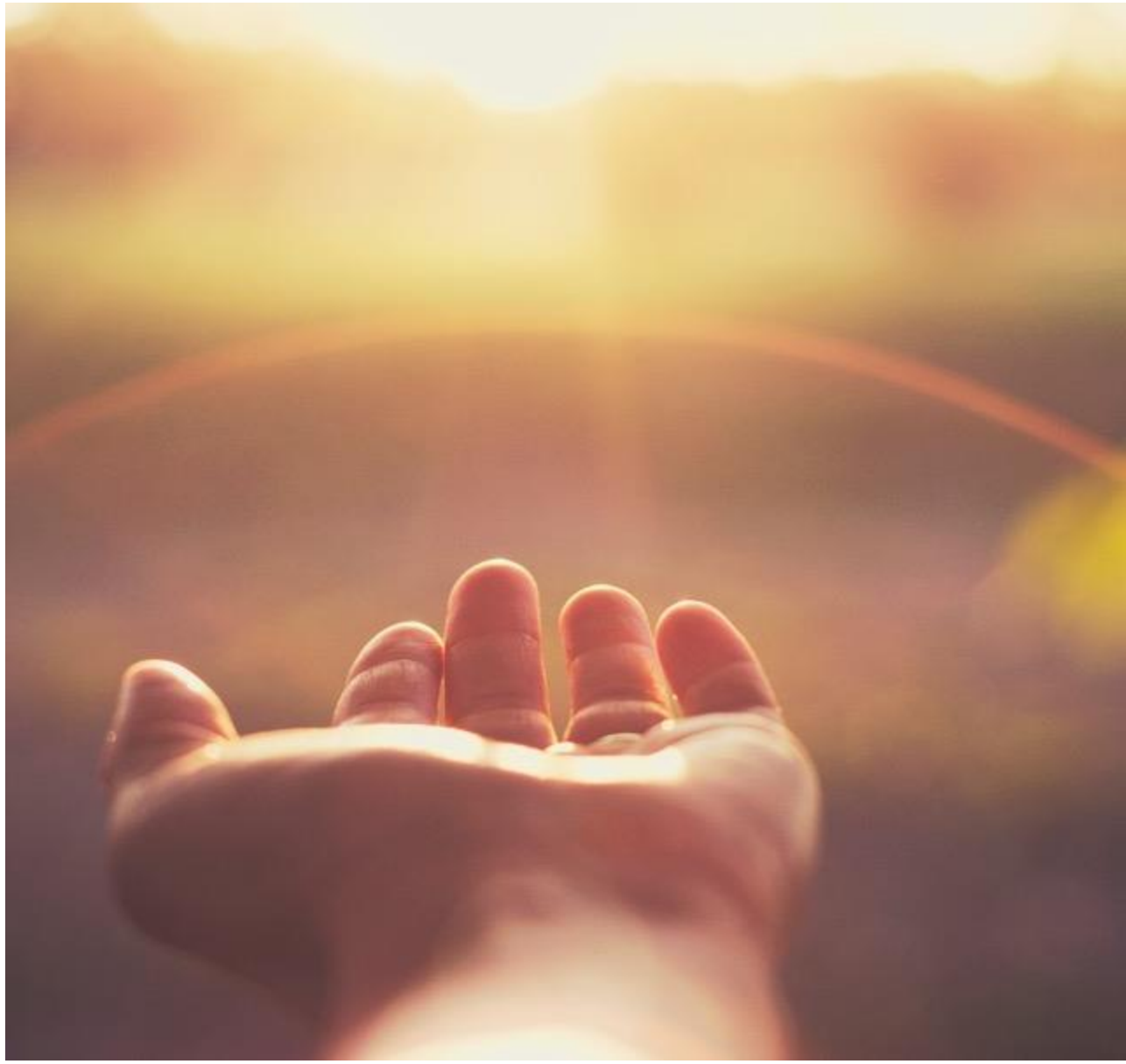
Vaner

Rådene som virker

- Stå opp til samme tid hver dag
- Ikke sov på dagtid
- Lag et nedtonings-rituale
- Legg deg først når du er søvnig
- Bruk sengen kun til søvn og sex
- Stå opp om du ikke får sove
- Vær ute i dagslys minimum 30 min hver dag
- Ikke gi søvnproblemene oppmerksomhet på dagtid

Lag et nedtoningsrituale

Dagslys



Ikke gi søvnproblemene oppmerksomhet på dagtid!

Opprettholdende tenkemåter

Jeg MÅ sove i natt

Hver gang jeg sover dårlig, blir dagen ødelagt

Søvnen min er alltid dårlig

Siden jeg ennå ikke har klart å sove inn, blir morgendagen dårlig

Jeg er alltid uopplagt fordi jeg sover så dårlig

Alle kan se på meg at jeg sover dårlig

Bruk sengen kun til søvn og sex

Stå opp til samme tid hver dag

Ikke sov på dagtid

Legg deg først når du er skikkelig søvnig!

Stå opp om du ikke får sove

Insomni

Problemer med å falle i søvn

Problemer med forbli i søvnen

Problemer med tidlig oppvåkning

Kognitiv atferdsterapi

Ca. 80 % får bedre søvn etter behandling

Vansker med etterlevelse av behandlingsopplegget

Arbeidsbok ved søvnproblemer

Tilgjengelig på: www.kognitiv.no

kognitiv.no/psykisk-helse/ulike-lidelser/sovnproblemer

Søvndagbok – grunnlag for all søvnbehandling

Innsovningstid

Antall oppvåkninger

Oppvåkningstid fra søvn

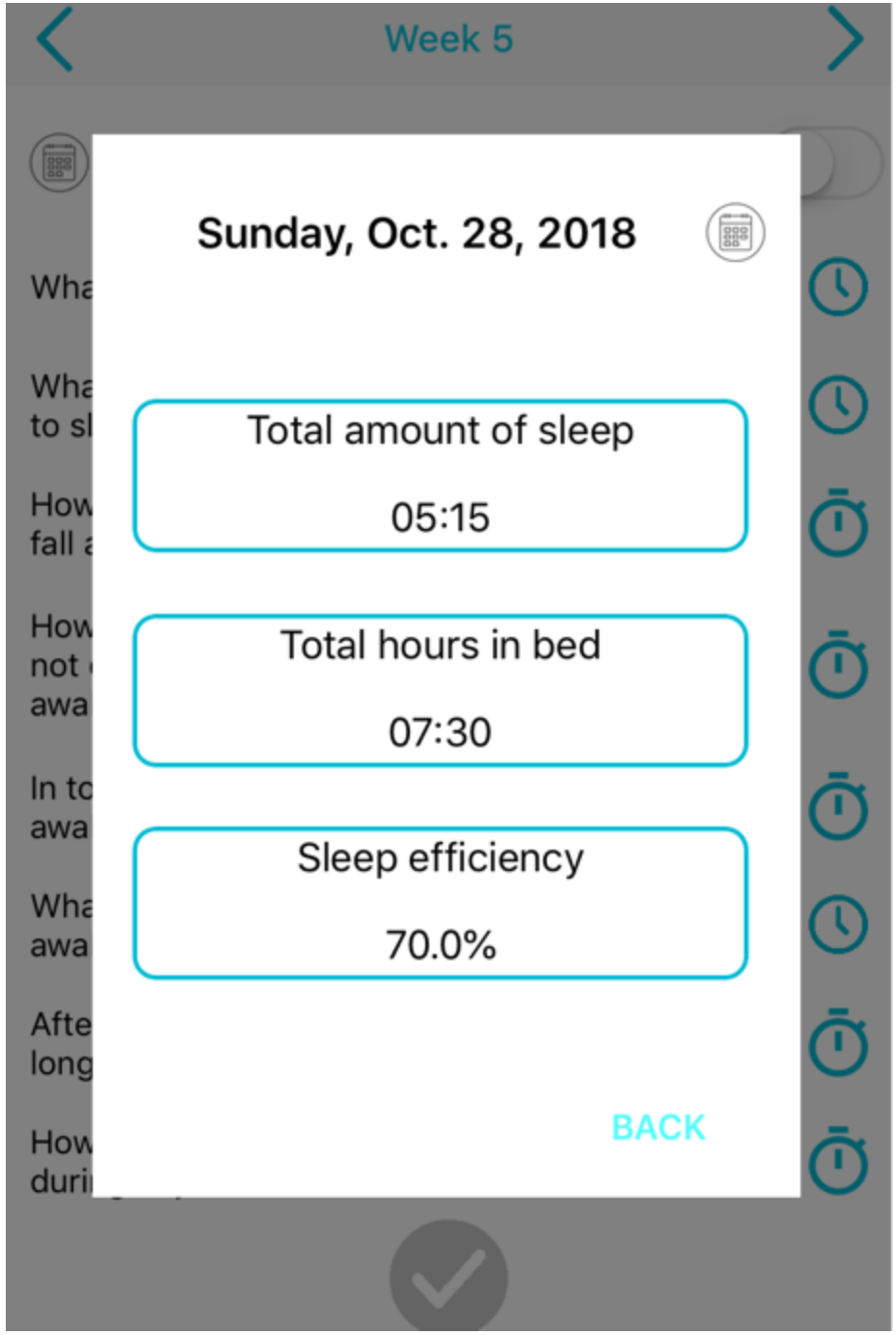
Tid mellom siste oppvåkning og tid for når en står opp

Tid i sengen

Total søvntid

Søvneffektivitet
(total søvntid/tid i seng)

App: Sleep-Diary



Stimuluskontroll – styrk forbindelsen mellom seng og søvn

- Legg deg til for å sove bare når du er søvnig
- Slukk lyset og gi deg 30 minutters innsovningstid
- Ved oppvåkning: ikke ligg våken i sengen mer enn 15 minutter
- Stå opp og gå inn i et annet rom
- Vær oppe til du igjen begynner å føle deg søvnig

- Gjenta så ofte som nødvendig natten igjennom
- Ikke utsett deg for sterkt lys
- Gjør noe kjedelig
- Stå opp til samme tid hver morgen, uansett hvor mye du har sovet i løpet av natten
- Ikke sov om dagen

Søvnrestriksjon: styrk søvntrykket og søvnkvaliteten

- Fast tidspunkt å stå opp
- Tiden på soverommet begrenses til det man i snitt sov forrige uke
- Mål: 85% søvneffektivitet
- Minimum tid på soverommet: 5 timer

Nyttige nettsider

www.vakneopp.no

www.sovno.no

www.kognitiv.no

Lytt til poden *Min sykehushverdag*

Ny episode om søvn

Vel hjem – sov godt!

Velkommen tilbake til
Diakonhjemmet sykehus

Vi holder nytt åpent møte til høsten – følg med!