

## Sömnsvårigheter

God sömn är viktig för din hälsa, livskvalitet och för din dagliga prestations- och funktionsförmågan. En god nattsömn ökar dina möjligheter till att orka med behandling, rehabilitering och ökar ditt välbefinnande.

Sömnsvårigheter är ett vanligt symptom vid sjukdom och behandling. Sömnsvårigheter kan orsakas av oro och ångest över att du har fått en sjukdom, funderingar över hur behandlingen ska gå och hur din framtid kommer att se ut. Kanske oroar du dig för sjukhusvistelsen eller ekonomi och familj. Även biverkningar av din sjukdom och behandling kan störa sömnen, som till exempel smärta, illamående, trötthet, täta toalettbesök eller inkontinens. Sömnen kan också påverkas av vad du äter och dricker, balansen mellan vila och aktivitet, nikotin, alkohol och läkemedel.

Vanliga sömnbesvär är svårighet att somna, att vakna efter att ha somnat och ha svårt att somna om och att vakna för tidigt på morgonen. Man kan också ha kombinationer av dessa besvär. Om dina sömnbesvär påverkar ditt dagliga liv är det viktigt att du berättar det för din kontaktsjuksköterska så att du kan få hjälp att komma till rätta med dem. I första hand behandlas sömnsvårigheter med egenvård. Vid behov kan sömnsvårigheter behandlas med läkemedel.

### Egenvårdsråd vid sömnsvårigheter

- Försök att varva ner en stund innan du ska gå och lägga dig.
- Försök ha regelbundna vanor.
- Se till att ha en lugn, mörk och sval sovmiljö.
- Hitta en balans mellan aktivitet, vila och sömn som fungerar för dig.
- Drink inte kaffe efter klockan tolv på dagen.
- Behöver du vila – undvik att sova middag för sent på dagen och helst inte längre tid än 30 minuter.
- Pröva avslappningsövningar, lugnade musik, meditation, mindfulness och kognitiv terapi.

### Behandling med läkemedel

Svårigheter att somna kan behandlas med insomningstabletter. Upprepade eller tidiga uppvaknanden med svårigheter att somna om kan behandlas med sömntabletter.

- ▶ Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Sömnsvårigheter.
- ▶ Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Mindfulness.