

Du kan få din nattesøvn forstyrret af tilstande der muligvis kan afhjælpes:

- * Natlige vandladninger
- * Snorken
- * Søvn-apnø
- * Lægkramper
- * Urolige ben
- * Smerter
- * Kronisk sygdom
- * Mareridt
- * Tinnitus

Tal med egen læge ved ovenstående problemer eller kontakt sundhedsvejlederen i dit område, for gode råd og vejledning.



Undgå så vidt muligt at tage sovemedicin, da virkningen aftager efter få ugers brug, mens bivirkningerne stadig er tilstede

Sovemedicins Virkninger:

- * Nedsætter tiden det tager at falde i søvn og påvirker søvnens forskellige faser

Sovemedicins Bivirkninger:

- * Afhængighed
- * Træthed og døsighed også om dagen
- * Svimmelhed og øget faldtendens
- * Depression
- * Øget forvirring
- * Nedsat koncentration og opmærksomhed
- * Nedsat reaktionsevne og hukommelse
- * Kvalme og hovedpine

Ved stop af sovemedicin:

- * Husk at tale med læge, når du skal stoppe sovemedicin - da der skal ske en langsom nedtrapning.

Kørekort:

- * Man er meget opmærksom på om der indtages sovemedicin i forbindelse med fornyelse af kørekort.

Sov godt



Udarbejdet af Sundhedsvejlederne
Holbæk Kommune

Søvnen

Hvad kan du selv gøre for at sove godt?

Vi sover normalt 6-8 timer om natten. Vi bruger 1/3 af vores liv på søvn – ca. 50% over 65 år har søvnbesvær.

En god søvn er, når du vågner veludhvilet om morgenen uden brug af vækkeur og føler dig frisk og fuld af energi hele dagen

En dårlig søvn er, når du ikke kan falde i søvn eller hvis du vågner flere gange i løbet af natten og ikke kan falde i søvn igen.

Mangel på søvn gør at man bl.a. kan blive træt og døsigt – får en faldende koncentration, en øget glemsomhed og irritabilitet.

Reaktionstiden forlænges og overskuddet til social komsammen forsvinder – hvilket giver større risiko for bl.a. depression.

Når vi sover, sker bl.a. en vedligeholdelse af muskler og væv - immunforsvaret styrkes og stresshormonerne falder og puls, BT, stofskifte og hjerneaktivitet nedsættes.

Søvnens aldersforandringer

Når man bliver ældre bliver man træt tidligere om aftenen og vågner tidligere om morgenen. Søvnlængden falder 1/2 -3/4 time og bliver overfladisk, hvilket giver flere opvågninger om natten

Om dagen:

- * Kom ud i den friske luft hver dag og få gerne meget sollys først på dagen
- * Motioner hver dag - dog ikke senere end 3 timer før sengetid (sex undtaget)
- * Har du søvnproblemer, så lad være at sove om dagen
- * Har du ikke søvnproblemer, så forsøg at holde middagsluren på 20 minutter

Soveværelset:

- * Hold det mørklagt og køligt (16-18 grader)
- * Sørg for ordentlig madras
- * God luftfugtighed = pottedplanter
- * Sørg for ro - brug ørepropper
- * Undlad TV og computere i soveværelset



Inden sengetid:

- * Foretag afslappende aktiviteter op til 1 times før sengetid - (varmt bad - læsning - musik - afspænding)
- * Undgå stærkt lys
- * Gå ikke sulten eller stopmæt i seng
- * Undgå mad med højt sukkerindhold
- * Undgå koffein (kaffe - cola - sort the)
- * Spis evt. banan og drik mælk med honning
- * Undgå alkohol
- * Undgå nikotin

Ved sengetid:

- * Gå i seng når du er træt
- * Stå op hvis du ikke kan falde i søvn inden for 1/2 time
- * Stå så vidt muligt op på samme tid hver dag og gå i seng samme tid hver aften
- * Løs ikke dagens problemer om natten - skriv ned så du ikke glemmer
- * Brug afspænding - musik - lydbøger - læs bog eller lignende som afledning og sluk lyset, når du mærker øjnene er ved at falde i
- * Udfør Meditation og/eller Yoga

Frygt ikke søvnløshed
man dør ikke af at sove dårligt
og man sover ofte mere end man tror

HUSK en god morgen begynder ved sengetid