

God natt og sov godt

Et hefte om søvn og smerter



Foreningen for
kroniske smertepasienter



**«Mine smerter brøler i nattens stillhet.
Jeg føler meg så utrolig alene.
Mine bekymringer og tanker vokser seg
store og uhåndterlige som skyggene
ute i mørket. Sov – kom nå...»**

Informasjonen i denne brosjyren er ment som generell veiledning. Lover, regler og retningslinjer kan endres, og vi kan ikke garantere at all informasjon til enhver tid er oppdatert.

Foreningen for Kroniske Smertepasienter anbefaler at du selv undersøker gjeldende lover og retningslinjer eller konsulterer relevante myndigheter eller fagpersoner for oppdatert og korrekt informasjon.

FKS er en pasientforening for kroniske smertepasienter og deres pårørende.

Hold deg orientert om nytt om behandling, forskning og vårt arbeid innenfor den helsepolitiske dagsorden på www.kroniskesmerter.no

Brosjyren er utarbeidet av **FAKS** som i samarbeid med legefaglig konsulent Laila Bendix, Smertecenter Syd, OUH Danmark, og Pia Frederiksen, smertepatient har laget den danske versjonen.

Tekst og layout: Caretoons ApS

Grünenthal Norge AS har bidratt økonomisk til trykk, men har ikke vært involvert i innholdet.



FORORD

Den vanskelige balansegangen

Mange mennesker med kroniske smerter har problemer med å sove – faktisk opptil 80 prosent, viser forskning. Og for mange er det med en vis bekymring når du pusser tennene om kvelden, for søvn er viktig for din smertesituasjon. Når du endelig har blitt komfortabel i sengen, kan du også være vanskelig å overgi seg fordi kroppen lager lyd i nattens stillhet. Vi vet at smerte kan forstyrre søvnen. Vi vet også at dårlig søvn kan forverres smerteopplevelsen og gi mindre overskudd til å håndtere smerten. Derfor kan det være en god idé å jobbe med å få en bedre søvn hvis du har kroniske smerter.

I heftet her har vi forsøkt å samle noe av den siste kunnskapen som finnes om søvn og smerte. Vi håper at noen av de mange tipsene kan brukes å hjelpe deg med best mulig søvn.

Mange kan klare seg selv med noen av rådene vi gir i dette heftet. Men hvis søvnproblemet ditt er stort, bør du søke hjelp fra din egen lege. Her kan dere sammen undersøke om det kan være andre problemer eller om du kan bli henvist til videre behandling.

God lesning.



Foreningen for
kroniske smertepasienter

BLI MEDLEM i FKS



Hva er opp og ned i forhold til søvn?

Det er mange myter om søvn – en av dem er at vi må sove 8 timer i strekk. Det er sant at vi, litt avhengig av alder, trenger ca 7–9 timers søvn. Det er imidlertid ganske vanlig å våkne flere ganger om natten. De fleste husker det ikke fordi de sovner så fort igjen. Men når du har smerter, kan det være vanskelig å sovne igjen. Og da kan det bli en utfordring.

Søvn og døgnrytme henger sammen

Det er ikke bare om natten du må komme deg. Du må også hvile i løpet av dagen. Tenk på søvnen din som en del av din daglige syklus, som er viktig for din daglige rutine. På samme måte er dagen også viktig for natten. Det er viktig ikke bare å fokusere på den ene siden.

Søvnen vår reguleres av to viktige faktorer: Søvnbehov og melatonin. Søvnbehov er søvnigheten vi bygger opp i løpet av dagen og som gjør at vi sovner. Søvnbehov avtar hvis vi tar en lur eller sovner foran fjernsynet før vi legger oss. Da kan det være vanskelig å sovne igjen.

Melatonin er kroppens søvnhormon. Det hjelper oss å sove gjennom natten. Melatonin skilles ut i en fast døgnrytme og reguleres av dagslys. Det er derfor det er viktig å legge seg og stå opp til samme tid – hver dag.



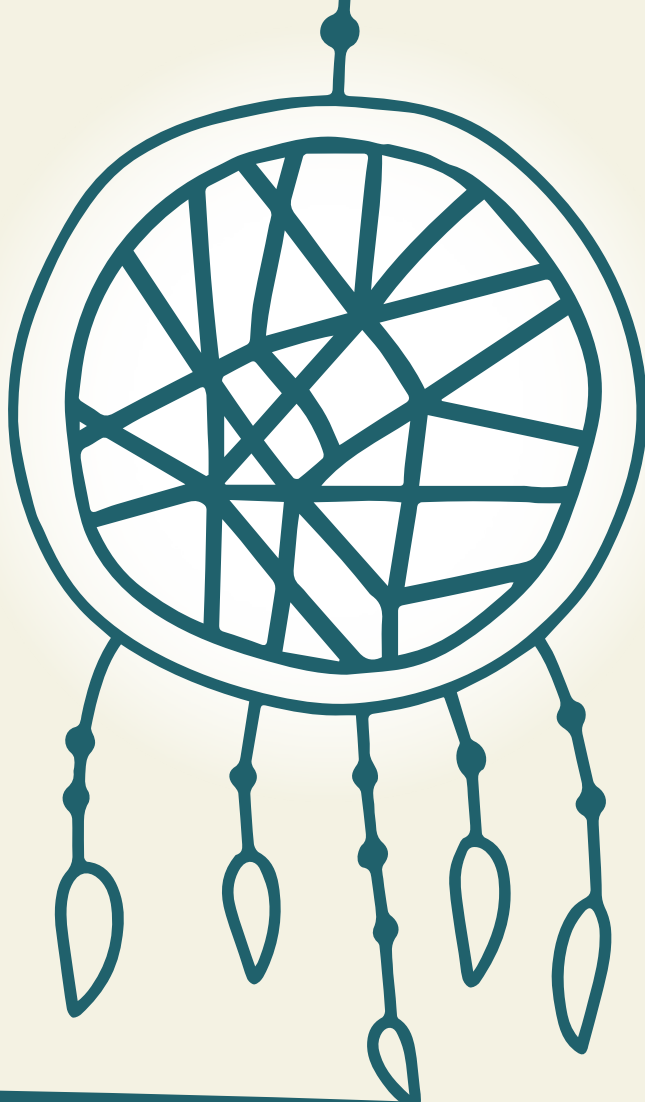
Søvn tar tid og strategi

Det er ganske vanlig at det tar 10–20 minutter å sovne. Har du vondt, kan det oppleves som lang tid. Mange mennesker opplever smerten de har prøvd ignorere i løpet av dagen, lage ekstra støy når du legger deg. Andre opplever at hodene deres er fylt med tanker om hva de burde oppnå eller ikke har fått til. Har du ingen strategi for å roe ned kroppen og slappe av, det kan i stedet ta mange timer.

På samme måte er dagen også viktig for natten. Hvis du kjører i mange timer uten å hvile i løpet av dagen og er helt utslitt når du endelig legger deg, er det vanskelig å aktivere søvn.

Å våkne tar også tid

Akkurat som det tar tid å sovne, tar det også tid å våkne til en ny dag. Hvis du fokusere på smertene i kroppen og umiddelbart vurdere om man har sovet nok, vet vi at det er stor risiko for å devaluere søvnkvaliteten. Vær forsiktig og god mot deg selv – og få en god start på dagen.



Søvnsyklusen

Nattesøvn består av søvnsykluser, hvor hver syklus vanligvis varer mellom 90 og 110 minutter. En normal natts søvn inkluderer et sted mellom fire og seks søvnsykluser. En klassisk søvnsyklus går gjennom fire stadier, spesielt: Døsighet, lett søvn, dyp søvn og REM-søvn. Det er helt naturlig å våkne opp etter en slik syklus – akkurat som det også er helt normalt å sove helt igjennom. Vi trenger alle stadier av søvnsyklusen for å komme oss i løpet av natten.

Du kan ikke sove av deg all tretthet

Å være godt uthvilt er definisjonen på en god natts søvn. Mange opplever dessverre med kroniske smerter selv etter mange timers god søvn for ikke å føle seg uthvilt. Det kan være at det ikke er mangel på søvn som spiller inn, men heller en fysisk eller mental tretthet. Vær klar over forskjellen mellom å være «fysisk sliten», «psykisk sliten» og «søvnig».

Smerter sliter ut kroppen. Når du er fysisk sliten, blir du fort utslitt, og ditt batteriet går raskt tom for strøm. Psykisk tretthet kan skyldes at hjernen din er konstant beredskap på grunn av smertene dine, men kan også skyldes et myldre av helt generelle tanker. Du er trøtt når du har for lite eller får for lite nattesøvn.



Undersøk ditt søvnproblem



For å komme godt i gang er det viktig å få oversikt over utfordringene dine med søvn. Start med en søvndagbok. Det er en god og enkel måte å få en oversikt over hvordan du har sovet, hvor mye du har sovet, hvor mange ganger du har vært våken og når du har lagt deg.

Hold øye med endringer

Etter å ha ført dagbok over nettene dine en stund, kan det hende du ser noen ting som stikker ut. Du kan være en detektiv på deg selv og undersøke om:

- du får timer nok
- søvnen din er regelmessig
- du legger deg til samme tid hver kveld
- du klarer å gire deg ned før leggetid, og hvilken effekt det har

Det som er bra med dagboken er at det blir klart hva akkurat din største utfordring med søvn er. Den lar deg velge hvordan du kan begynne å jobbe med å få en bedre søvn.

Husk at noen dager med dårlig søvn ikke er et problem. Det er et problem først, når det blir mange kvelder i uken i lange perioder.



«Ta søvnen på alvor.
God søvn kan gjenspeiles
positiv på smerten din.»



Finn ut hva som fungerer

Du kan også bruke søvndagboken til å vurdere hvilken effekt endringene du prøver på har på din søvn. Har du for eksempel registrert at du har for vane med å sove i flere timer i løpet av dagen, så undersøk for eksempel hva 20 minutter med pownap kan gjøre med deg. Og noter det i dagboken din.

Undersøk medisinen din

Noe av medisinen som virker spesielt bra på smertene dine, har kanskje bivirkninger som påvirker din søvn. Derfor bør du undersøke dette. Kanskje søvnen du får er, tross alt bedre fordi det tar toppen av smertene. Men kanskje det er omvendt. Snakk med din legen om din situasjonen.

Søvndagbok

Fylles ut hver morgen

Dag/dato	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
__ dag d. __												
__ dag d. __												
__ dag d. __												
__ dag d. __												
__ dag d. __												
__ dag d. __												
__ dag d. __												

SYMBOL

Tiden du gikk og la deg	↓
Tiden du sto opp	↑
Tiden du sovnet	←
Tiden du våknet	→
Te (antall kopper)	T
Kaffe (antall kopper)	K

SYMBOL

Rolig søvn	—
Urolig søvn	~
Middag søvn	M
Nattlig vannlating	X
Alkohol (antall enheter)	A
Trening / fysisk aktivitet	F

19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7
												
												
												
												
												
												
												
												



Undersøk om de problemene du opplever kan skyldes andre sykdommer

Dårlig søvn kan også skyldes annen sykdom som ikke nødvendigvis er relatert til smerten din. Søvn sykdommen søvnapné er blant annet svært hyppig blant mennesker med kroniske smerter. Helt ny forskning viser at opptil 50 prosent av menneskene som kommer til et smertesenter har søvnapné. En annen hyppig søvntyp er lidelsen «Urolige ben». Det kan være lurt å snakke med legen din om du har en disse sykdommene.

Søvnapné

Søvnapné betyr å ha pustepauser under søvn. Pustepausene varer vanligvis mellom 15 og 60 sekunder og det kan være mer hundrevis av dem i en enkelt natt. Dette resulterer i dårlig søvnkvalitet og betyr at du kan oppleve en rekke symptomer i løpet av dagen – først og fremst på tretthet og tendens til å sovne på uønskede tidspunkter. I tillegg til nevnte dagtretthet og pustepauser kan være alvorlige snorking være et tegn på søvnapné.

Rastløse ben

Urolige ben signaliserer indre uro i beina og beskriver en tilstand av ubehag i beina kombinert med en uimotståelig trang til å bevege dem. Det kan føles som kribling, varme, stikking, svie, brenning eller nummenhet i armene eller beina. Disse symptomene forverres om kvelden og natten, når du føler uro og kjenner en uimotståelig trang til å bevege deg.

Strategi for bedre søvn

Forplikt deg

Det tar tid å endre vaner, og det tar tid å kjenne effekten av det – men prøv det! Dropp listen over unnskyldninger, og gå all inn. Ikke ha kalenderen full. Finn tid til det – og gå hjem etter middag kl 22, hvis det er da du pleier å legge deg.



Berolig deg selv gjennom pusten

Uten å komme med for mange medisinske termer kan vi trygt slå fast at pusten er effektiv til å roe ned og gire ned. Det kan være en god idé å få hjelp til å lære puste- og avspenningsteknikker. For å komme i gang har vi samlet tre gode øvelser her:



Fokuser på pusten din. Fyll opp kroppen – også helt ned i mageregionen. Pust godt ut slik at du kjenner at du synker godt ned i madrassen.



Fokuser på bevegelsene i mage eller bryst som pusten forårsaker. Pust i rolig tempo, og kjenn etter så godt du kan.



Trekk pusten i en firkant – hvor du teller til 5 på hver side. Pust inn og tell til 5. Hold pusten mens du teller til 5. Pust ut og tell til 5. Hold pusten, mens du teller til 5. Gjenta 10 ganger.

Prøv deg frem med de forskjellige øvelsene. Våkner du i løpet av natten kan teknikkene også brukes der.



Forebyggende hvile

Å ta pauser i løpet av dagen for å hvile forebyggende kan virkelig gi et løft til søvnen din.

Tenk på det som å lade mobiltelefonen din – det tar mye lenger tid å lade den fra null enn når den fortsatt har litt energi igjen. Å unngå å bli helt utladet er bra for både dag- og nattesøvn.

Ta vare på deg selv, og gi kroppen den energien den trenger!

Skriv det ned

Når kvelden kommer, har mange av oss en tendens til å få en strøm av tanker som hindrer oss i å sovne. Det kan være alt fra ting vi må huske – til bekymringer. Når vi blir sinte, irriterte eller stressede, øker kroppens aktivitet og søvnen blir vanskeligere. Et smart tips er å ha en notatblokk ved sengen, slik at du kan skrive ned alt du ikke vil glemme. Å sette det på papiret kan hjelpe deg med å kvitte deg med tankene.

Stå opp igjen hvis du ikke sovner

Hvis du ikke har sovnet etter 20 minutter, stå opp igjen. Finn noe du kan gjøre som vil virke avslappende og gire deg ned. Hvis mulig, gjør det i et annet rom enn hvor du skal sove. Når du igjen føler deg trøtt, kan du legge deg ned du tilbake i sengen din. Det samme gjelder hvis du våkner om natten og ikke kan sove. Unngå å slå på lys, og unngå stimulering og opphisselse.



**Gjør søvn til en fornøyelse
– noe du ser frem til.**

**Hold et vanlig daglig
program. Regelmessig tider
for måltider, gjøremål
og plikter hjelper din
«kroppsklokke».**

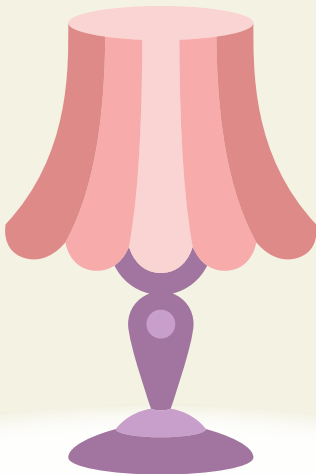
**Sett av tid til
tilstrekkelig med søvn.**



Gir ned

God søvn starter med, at man skaper en mulighet for at den kan komme. Unngå å ruste deg opp rett før leggetid ved for eksempel: Fysisk aktivitet, koffein, alkohol, spennende TV, is, sjokolade, nikotin, lavt blodsukker. Ro deg ned.

Finn i stedet måter du kan utstyre deg på: Varm melk, stille musikk, ro, ritualer, varme, avslapning, pust, metthet, varme bade, lese, snakke med partneren din. Oppdag din unike rutine og ritualer, og skap tid til det før leggetid. Aktiver kroppens hvilesystem og start kveldsrutinen din en stund før du legger deg.



Lys om dagen, ikke på kvelden

Å få nok dagslys er essensielt. Unngå elektronisk lys før sengetid. Slå av skjermen en time før du legger deg for å optimalisere søvnhormonene dine. La oss være bevisste på lysvanene våre for å oppnå bedre søvnkvalitet.



«Alle burde ta en ergoterapeut med hjem som ser på hvordan du ligger best i sengen. Det var en redningen for meg – jeg ble virkelig rettet opp og fikk støtte med rette puter. Da lærte jeg å falle godt i søvn de første timene.»

Samme rutine – hver dag

Prøv å sove til omtrent samme tid hver natt, og stå opp til samme tid hver morgen. Denne måten gir deg ditt søvnhormon de beste forholdene og det styrker søvn-mønsteret ditt. Dette gjelder også i helgene og ferie. Det kan virke litt forvirrende mange, men av alle de gode rådene er nok dette det best vi kan gi deg.



Fysisk aktivitet

Alle velmente tekster om søvn vil understreke viktigheten av trening for å kunne sove godt. Dette kan være en utfordring for de med kroniske smerter. Likevel, prøv likevel å finne en type fysisk aktivitet som passer for deg på dagtid. Det kan være en kort spasertur med hunden eller lett hagearbeid. Enhver liten innsats teller.

Trafikk og søvn

Vi vil slett ikke gjøre deg urolig. Men det er ikke bare farlig, men også ulovlig å kjøre når du er for sliten. Det øker risikoen for å sovne bak rattet. Sterke smerter påvirker heller ikke din evne til å kjøre bil positivt. Derfor er det viktig å tenke nøye gjennom dette før du setter deg bak rattet.

Ditt soverom

Se deg rundt på soverommet ditt

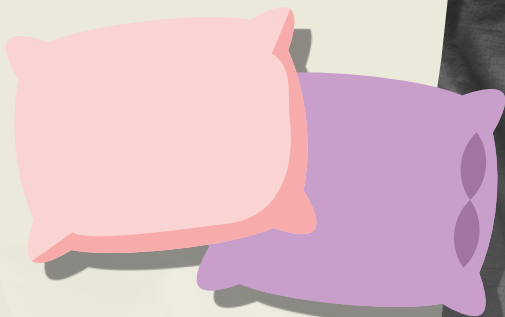
- Soveværelset skal være et fint sted å oppholde seg på
- Sørg for at det er passe temperatur
- Sørg for daglig utlufting
- Bruk blendingsgardiner om sommeren for å holde lyset ute
- Unngå fjernsyn, arbeid og planer om klesvask på soverommet



Sengen er kun for søvn og sex

Å hvile i sengen i løpet av dagen anbefales ikke fordi hjernen din trenger å koble sammen sengen din med søvn. Faktisk kan hvile eller se på TV i senga være en medvirkende årsak til at du ikke kan sove når du legger deg om natten. Men mange med kroniske smertene opplever at deres dyre seng er det eneste stedet hvor de finner skikkelig hvile. Hvis dette gjelder deg – her er det noen tips som du kan ta i bruk for å markere forskjellen mellom hvile om dagen og søvn om natten.

- Hold deg over dyna
- Trekk fra gardinene
- Ha tøyet på
- Lytt til en lydbok
- Unngå å sovne



Soveutstyret ditt

Det er viktig å sikre seg en kvalitetsmadrass, pute og dyne. Noen kan ha nytte av for eksempel glatte laken og dyner med tyngde. Det kan være lurt å eksperimentere, da dette varierer fra person til person. Ta deg tid til å prøve både madrassen og puten før du tar en endelig beslutning, og ikke vær redd for å prøve noe nytt.



Det krever tålmodighet å implementere nye vaner, selv når du jobber med det hver eneste dag. Dette heftet er ment som inspirasjon for en bedre søvn. Det er veldig individuelt hva som fungerer. Prøv det ut og gi de nye vanene god tid.

God natt og sov godt