



# Sömnkartläggning (stödmaterial för personal)

Vid sömnproblem behöver man först ta reda på hur sömnproblemen ser ut. Har personen svårt att somna eller vaknar hen flera gånger per natt – eller har hen besvär med både insomning och uppvaknanden? Det är viktigt att se över det man kallar för sömnhygien – dvs hur ser dygnsrytmen ut, vilka kvällsvanor har personen, hur ser sovrummet/miljön ut och så vidare.

Många personer med kognitiv nedsättning kan ha svårt att svara på öppna frågor som till exempel ”sover du bra?” eller ”hur sover du”? De kan också ha svårt att svara på frågor som sträcker sig bakåt i tid, utan kan kanske bara svara för föregående natt. För att få en bra bild av någons sömnsituation kan det vara ett bra tips att använda ett färdigt frågeformulär eller att låta personen fylla i en sömndagbok. Om det ändå är svårt att veta hur sömnen ser ut kan många mobiltelefoner, aktivitetsarmband eller smarta klockor registrera detta.



© Papunet, Elna Vaininen

## Förslag på frågor och rutiner som kan vara till hjälp i ett samtal om sömnvanor

### Kartläggning av sömnen

- Hur sover du - berätta?
- När går du och lägger dig på kvällen?
- Vaknar du på natten? Hur många gånger? Hur länge är du vaken då?
- När kliver du upp på morgonen?
- Sover mera sedan under dagen?
- Hur ofta sover du så här under en vecka?
- Använder du sömnmedel?



© Sergio Palao / ARASAAC

Sammanfatta det du fått veta och fråga om det stämmer.

Hjälp gärna brukaren att räkna ut hur många timmars sömn dennes beskrivning genererar om hen inte gjort det själv.



© Kuvako

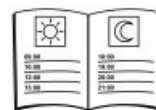
### Kartläggning av omgivningsfaktorer:

- Förslag på frågor:
  - Berätta vad du gör på dagarna – vad har du för aktiviteter?
  - Känner du dig stressad?
  - Hur ser det ut med motion?
  - Dricker du kaffe?
  - Röker du?
  - Varvar du ner i god tid före sänggående?
  - När äter du på kvällen och vad äter du då? (Tunga måltider?)
  - Har du mobilen vid/i sängen?
  - Hur är temperaturen i ditt sovrum?
  - Har du en skön säng?
- Sammanfatta det du fått veta och fråga om det stämmer.
  - Vet du hur du kan komma tillrätta med dina sömnproblem?

- Sammanfatta det brukaren sagt och fråga om du får berätta mer om det du vet.

Berätta om sömn, gärna utifrån infobladen om sömn – och lämna gärna ut dessa.

- Ge rådet att föra sömndagbok för att kartlägga de egna problemen och lättare hitta lösningar.
- Uppmana att följa sömnråden i sömntips, de har visat sig vara effektiva i många studier.



© Sergio Palao / ARASAAC

Vid stora problem avseende sömn, kontakta ansvarig arbetsterapeut, sjuksköterska eller läkare.

### Läs mer i Kunskapsbanken:

Sömn

Sömn – tips

Vakna – tips

Sömnkartläggning