

Sömn är omvårdnad

Sjuksköterskestämman – Härnösand
2025-05-14

Linda Gellerstedt, Leg sjuksköterska,
Medicine Doktor





Illustration: Emma Hanquist
All rights reserved ©

Vad är sömn?

- En upplevelse
- Ett biologiskt och fysiologiskt tillstånd
- Ett funktionsmönster
- Ett beteende

Sömnens fysiologi

Reglering av sömn och vakenhet – Global reglering – nätverk av olika kärnor i CNS – det finns inget specifikt sömncentrum

Homeostatiskt sömntryck – sömnbehov byggs upp under vakenhet – sömntrycket ökar – vi sover – sömntrycket sjunker

Dygnsrytm/cirkadisk rytm – kroppsegen klocksignal – styrs endogent men påverkas av ljus, melatonin och social stimuli etc.

Sömnens fysiologi

Sömnstadier

NREM (Non Rapid Eye Movement sleep) indelas i N1, N2 och N3

REM (Rapid Eye Movement sleep)

Sömncykler

En sömncykel är cirka 90 – 120 min

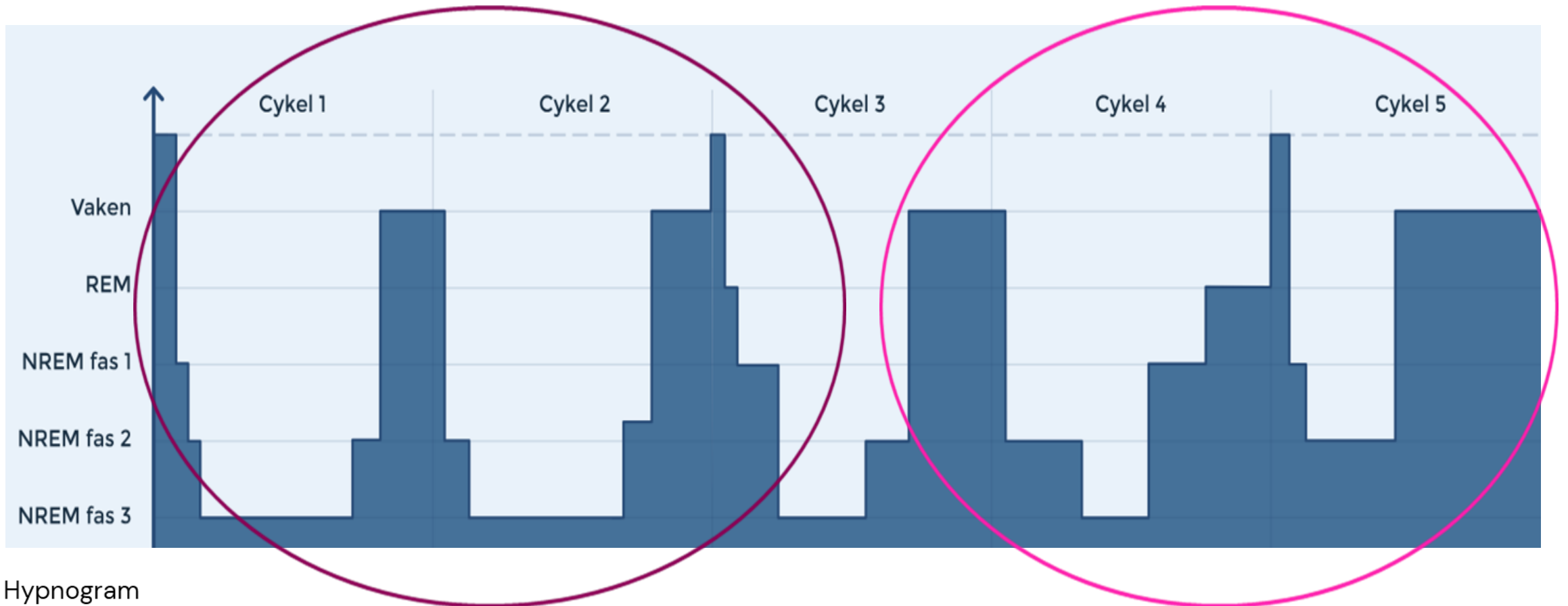
Inleds med NREM och avslutas med REM

4 – 6 cykler per natt

Sömnens fysiologi

Sömnstadium	Andel av sömntiden	Egenskaper
N 1	10%	Ytlig söm, i samband med insomnande och uppvaknande
N 2	50%	Medeldjup NREM sömn, lugn & regelbunden andning. Temp, P och BT sjunker
N 3	20%	Djupsömn
REM	20%	Snabba ögonrörelser i omväxlande perioder (drömsömn)

Sömnens fysiologi



Hur mycket sömn behöver vi?



Varför sover vi – sömnens betydelse



Sömnbrist och hälsorisker

Stark evidens

Typ 2 diabetes, Hjärtkärlsjukdom, Depression, olyckor/incidenter

Svagare evidens

Cancer, stroke, viktuppgång, all typ av dödlighet

Tendenser

Neurokognitiva och psykiatriska sjukdomar

(Kecklund & Axelsson, 2016)

Att sammanfatta en avhandling på ett par minuter...



Patienters perspektiv

Journal of Research in Nursing

Volume 19, Issue 3, May 2014, Pages 176-188

© The Author(s) 2013 Reprints and permissions: sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav, Article Reuse Guidelines

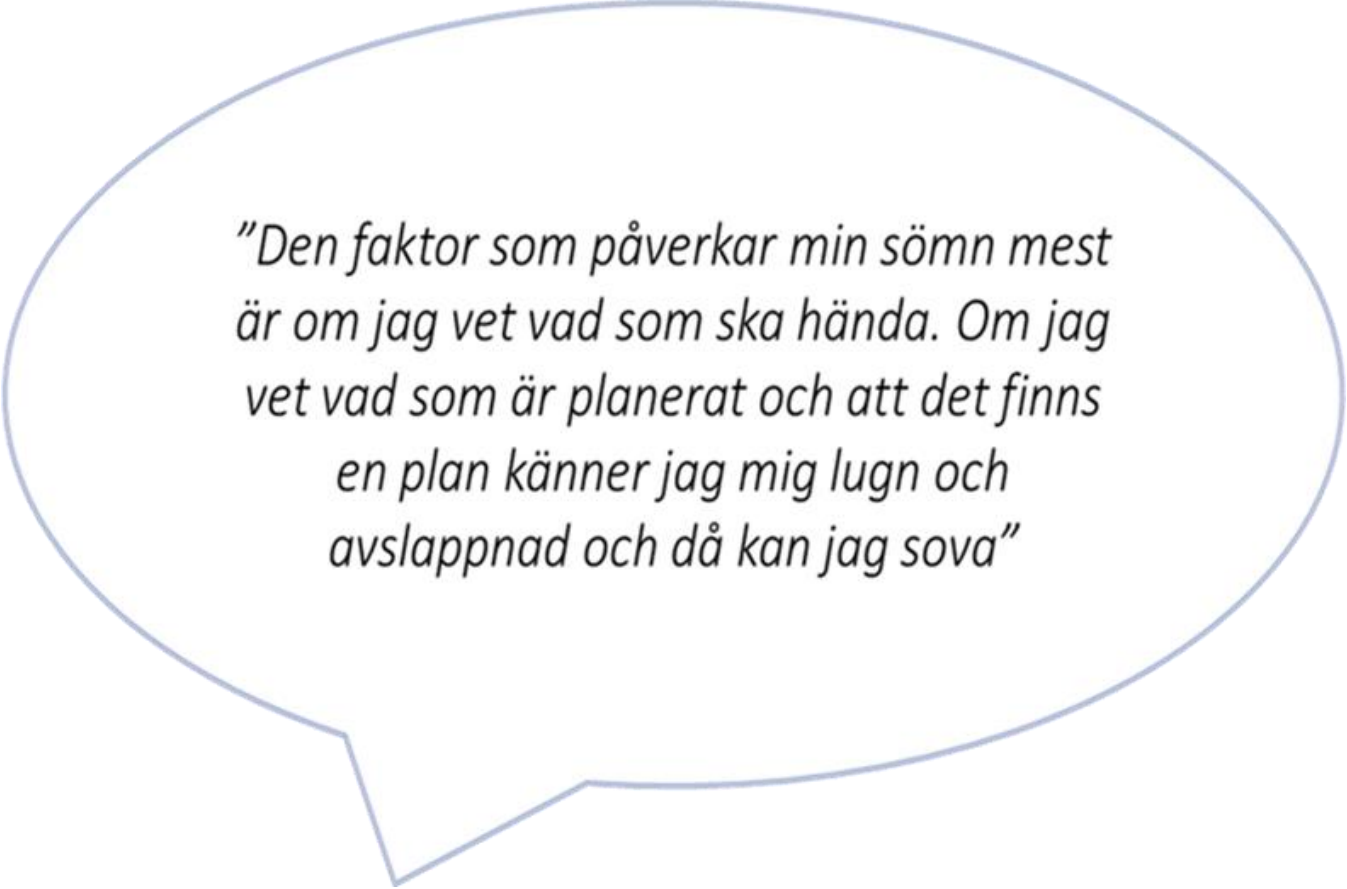
<https://doi.org/10.1177/1744987113490415>



Article

Patients' experiences of sleep in hospital: a qualitative interview study

Linda Gellerstedt¹, Jörgen Medin², and Monica Rydell Karlsson



"Den faktor som påverkar min sömn mest är om jag vet vad som ska hända. Om jag vet vad som är planerat och att det finns en plan känner jag mig lugn och avslappnad och då kan jag sova"

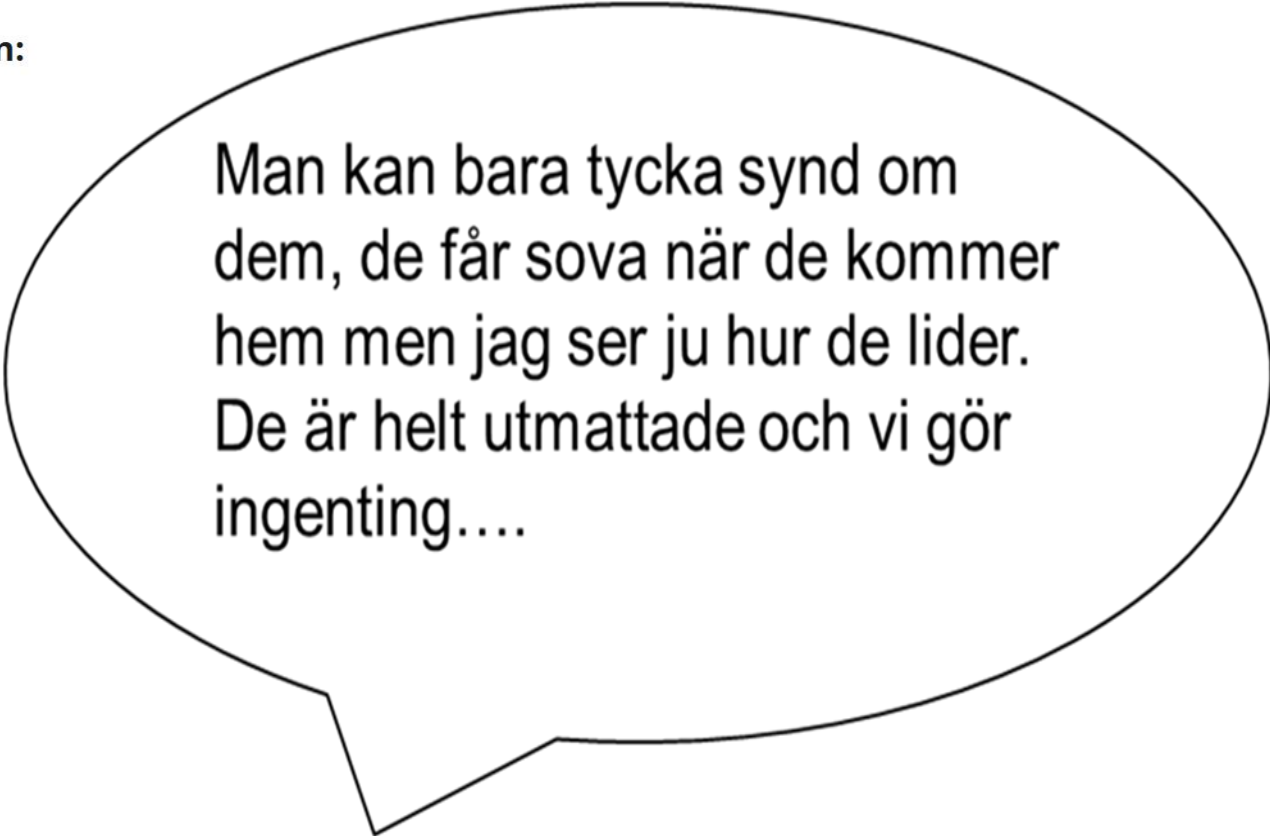
Sjuksköterskors perspektiv



Original Article | [Full Access](#)

Nurses' experiences of hospitalised patients' sleep in Sweden: a qualitative study

Linda Gellerstedt MSc, RN ✉, Jörgen Medin PhD, RN, Maria Kumlin PhD, BSc, BMed,
Monica Rydell Karlsson PhD, RN

A large, hand-drawn style speech bubble with a black outline, containing text. It has a long tail pointing towards the bottom left.

Man kan bara tycka synd om
dem, de får sova när de kommer
hem men jag ser ju hur de lider.
De är helt utmattade och vi gör
ingenting....

Sjuksköterskestudenters perspektiv

Nurse Education Today 79 (2019) 168–174



Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

Nurse Education Today

journal homepage: www.elsevier.com/locate/nedt



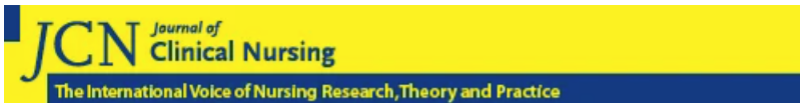
Sleep as a topic in nursing education programs? A mixed method study of syllabuses and nursing students' perceptions



Linda Gellerstedt^{a,c,*}, Jörgen Medin^{a,b}, Maria Kumlin^{a,c}, Monica Rydell Karlsson^{d,e}

"Jag kommer att använda mig av sånt som jag har lärt mig privat, på egen hand genom mina egna erfarenheter... Vad ska du göra när man inte har lärt sig något om detta under utbildningen"

Vårdavdelningars perspektiv



ORIGINAL ARTICLE | [Full Access](#)

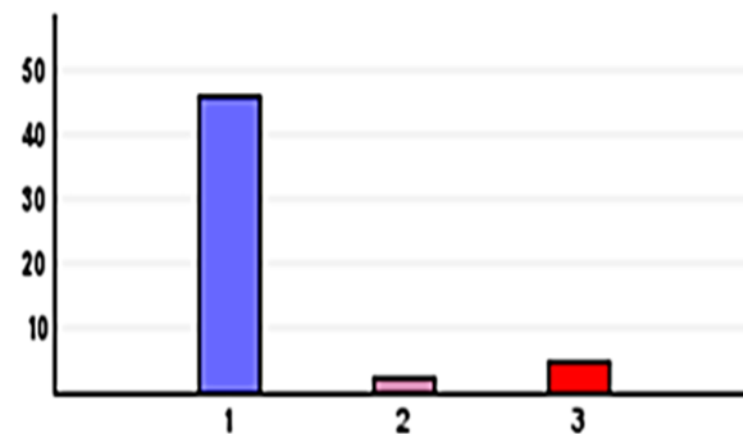
Nursing care and management of patients' sleep during hospitalisation: A cross-sectional study

Linda Gellerstedt PhD, RN , Jörgen Medin PhD, RN, Maria Kumlin BSc, PhD,
Monica Rydell Karlsson PhD, RN

First published: 15 May 2019 | <https://doi.org/10.1111/jocn.14915> | Citations: 15

Har du erfarenhet av att nedsatt sömnkvalitet inverkar på patienters återhämtning?

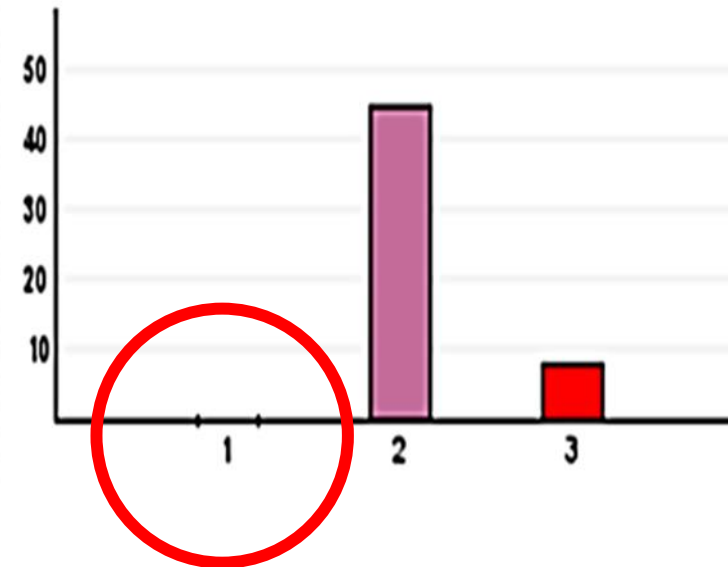
 (1) Ja	46 86,8%
 (2) Nej	2 3,8%
 (3) Vet ej	5 9,4%



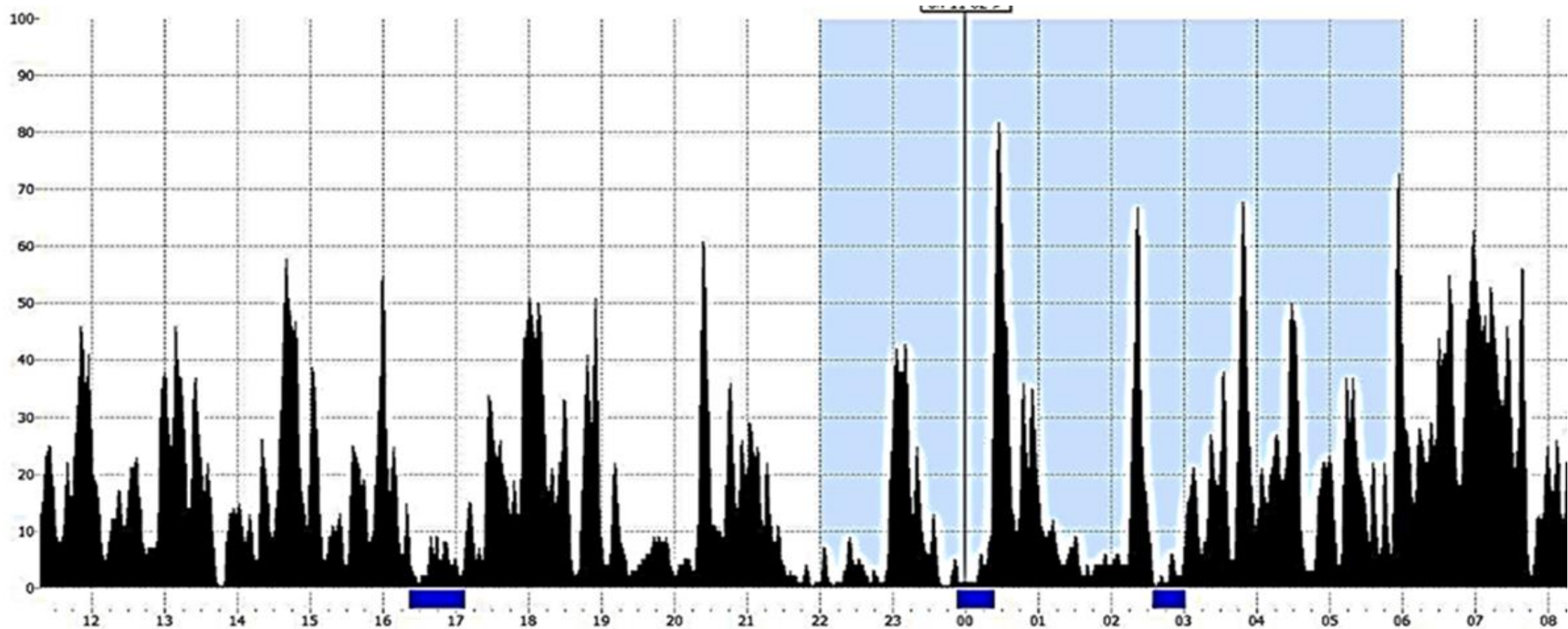
Vårdavdelningars perspektiv

Bedriver din klinik fortbildning med fokus på patienters sömn?

(1) Ja	0	0%
(2) Nej	45	84,9%
(3) Vet ej	8	15,1%



Sömn i samband med vård på sjukhus



Skattat RCSQ värde = 1.4. Uppmätt sömn i minuter (kl. 23-06) = 60 minuter

Slutsatser från avhandlingen

- Ett antal olika faktorer påverkar patienters sömn.
- Patienters sömn är ett eftersatt och outvecklat område.
- Sjuksköterskor och sjuksköterskestudenter beskriver sina kunskaper om sömn och sömnfrämjande åtgärder som ytliga.
- Undervisning och utbildning om sömn och patienters sömn är otillräcklig.
- Richards–Campbell Sleep Questionnaire kan vara ett sätt att uppmärksamma patienters sömn.

Arbeta aktivt med patienters sömn

- Tänk på att det är natt... (3 skift...)
- Uppgifter på natten
- Dämpa belysning kväll mot natt
- Dämpa ljud (när det går)
- Tänk igenom besökstider
- Ljud och ljusrond



Som du frågar får du svar...



Har du varit gott?



Berätta, hur har
din natt varit?

Arbeta aktivt med patienters sömn

"Vi på dagen och dom på natten..."



Arbeta aktivt med patienters sömn

Prioritera patienters sömn
Information och delaktighet

Planera och omplanera
NEWS2 etc. absolut men när och hur...
Samordna omvårdnadsåtgärder

Ögonmask, öronproppar
Utöva och möjliggör sömnhygien



Sömnhygien – sömnråd, sömnverktyg

- Fysiskt aktiv dagtid
- Dagsljus
- Mörkt, svalt och tyst
- Undvik koffein
- Kvällsmål
- Sovmiljö – kudde, täcke, välstädat
- Avslappning från input
- Mindset – inte räkna timmar och minuter

Anamnes, dokumentation och utvärdering

- Gör en anamnes kring sömnen

Hur gör du hemma om du inte kan sova?

Har du någon egen strategi kring din sömn?

- Upprätta vårdplaner och följ upp
- Utvärdera tillsammans med patienten
- Dokumentera men inte bara "sovit gott"...

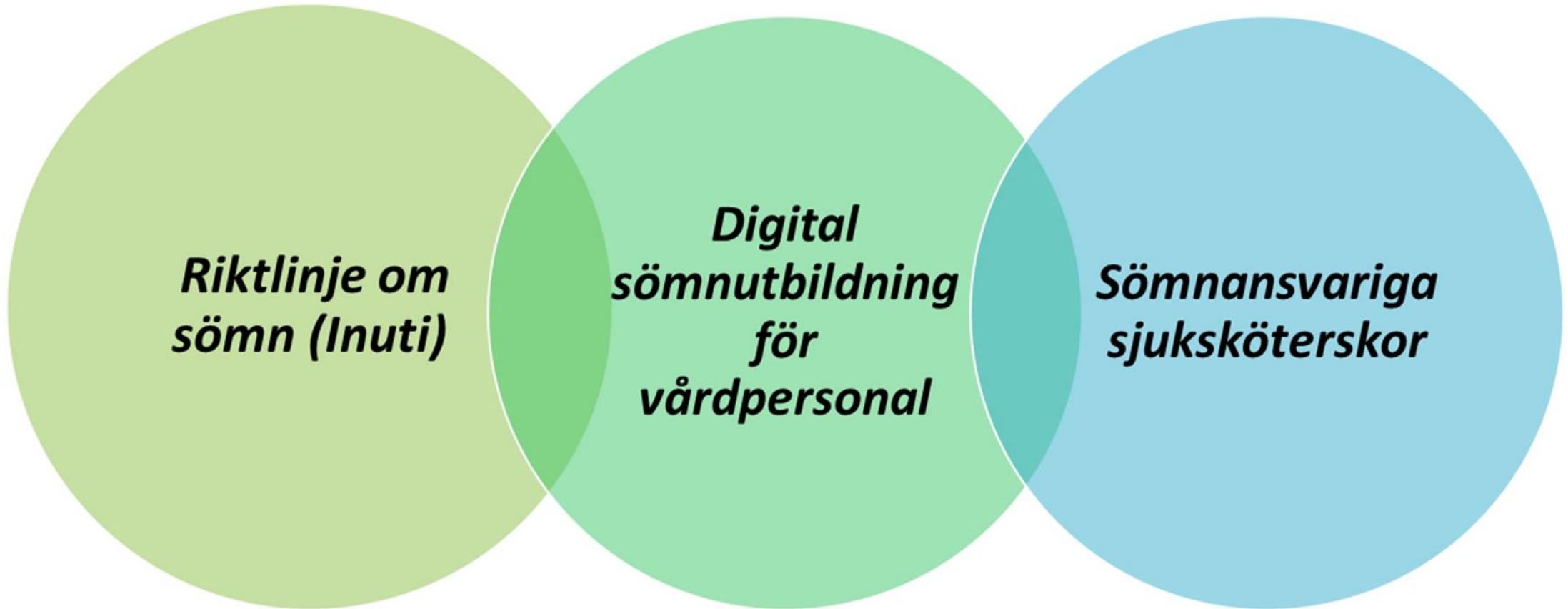


Arbeta aktivt med patienters sömn

- Alla är ansvariga för patientens sömn
- Arbeta aktivt under hela vård dygnet
- Berör sömnen under ronder, rapporter
- Kom ihåg sömnen i epikrisen



Projektet – Väck sömnen till liv



Sömnansvarig sjuksköterska – SAS

- Funktionsbeskrivning – områdesansvar
- Fungerar som en motivator
- Inspirerar och utbildar
- Teamskanal – diskussion, material och goda exempel
- Inspirationsdagar – föreläsningar, samtal mellan SAS och stöd från referensgruppen

Resultat efter införande av sömnansvarig sjuksköterska

- På vissa avdelningar är Melatonin på listan

"Patienten lyfte på rondan att det är problematiskt med sömnen, jag föreslår att vi kontaktar sömnansvarig ssk för råd och vidare handläggning" (Läkare)

"Numera ger vi aldrig bara en Imovane innan vi har ställt frågor om tänkbar orsak, om patienten har egna strategier och tillämpat sömnhygien" (SSK)

används om än tidigare
komplementerat

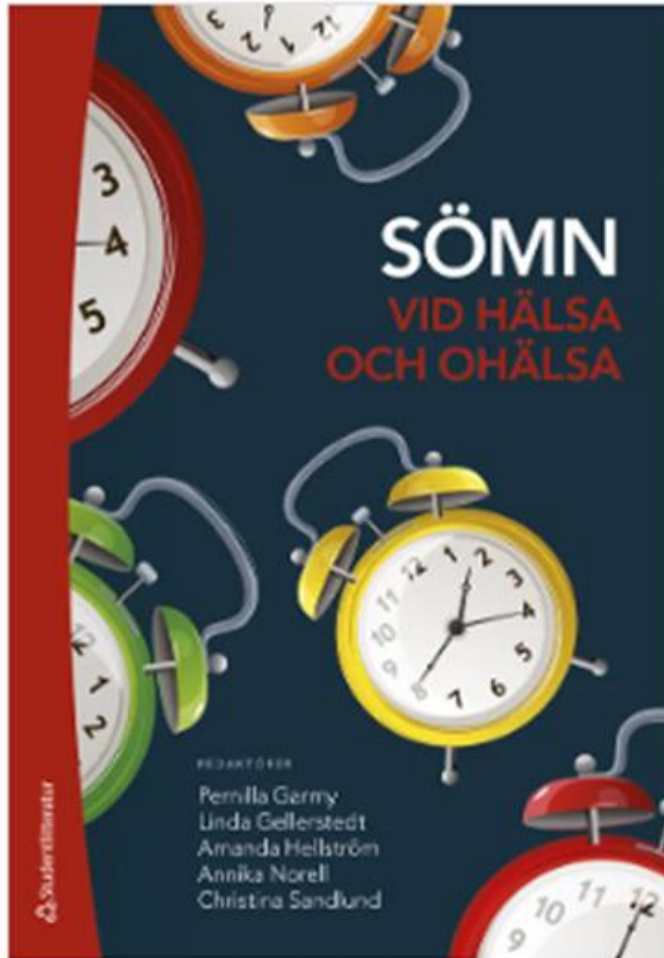
Take home message

- Sömn **är** ett omvårdnadsämne
- Använd alltid icke-farmakologiska åtgärder i 1:a hand
- Bemötande som skapar tillit är positivt för sömnen
- Arbeta med frågan – Hur har din natt varit?
- Samordna omvårdnadsåtgärder
- Inför sömnansvariga sjuksköterskor
- **Du kan göra skillnad**

Referenser

- Garmy, P., Gellerstedt, L., Hellström, A., Norell A., & Sandlund, C. (Red.). (2023). Sömn vid hälsa och ohälsa. Studentlitteratur.
- Edberg, A.-K., & Wijk, H. (Red.). (2019). Omvårdnadens grunder: Hälsa och ohälsa (3. uppl.). Studentlitteratur.
- Kecklund, G., & Axelsson, J. (2016). Health consequences of shift work and insufficient sleep. *BMJ* 355:i5210
- Kryger, M H., Roth, T., & Dement, W C. (2011). Principles and practice of sleep medicine. St. Louis, Mo: Elsevier/Saunders.
- Redeker, N., & McEnany, G, P. (2011). Sleep disorders and sleep promotion in nursing practice. Springer Publishing Company New York.
- Walker, M. (2017). Sömngåtan. Ordfront: Stockholm.
- Avhandling – Nursing perspectives on patients' sleep during hospital care:
https://openarchive.ki.se/articles/thesis/Nursing_perspectives_on_patients_sleep_during_hospital_care/26913697?file=48957880

Motiverad att komma i gång?



Studentlitteratur 2023,

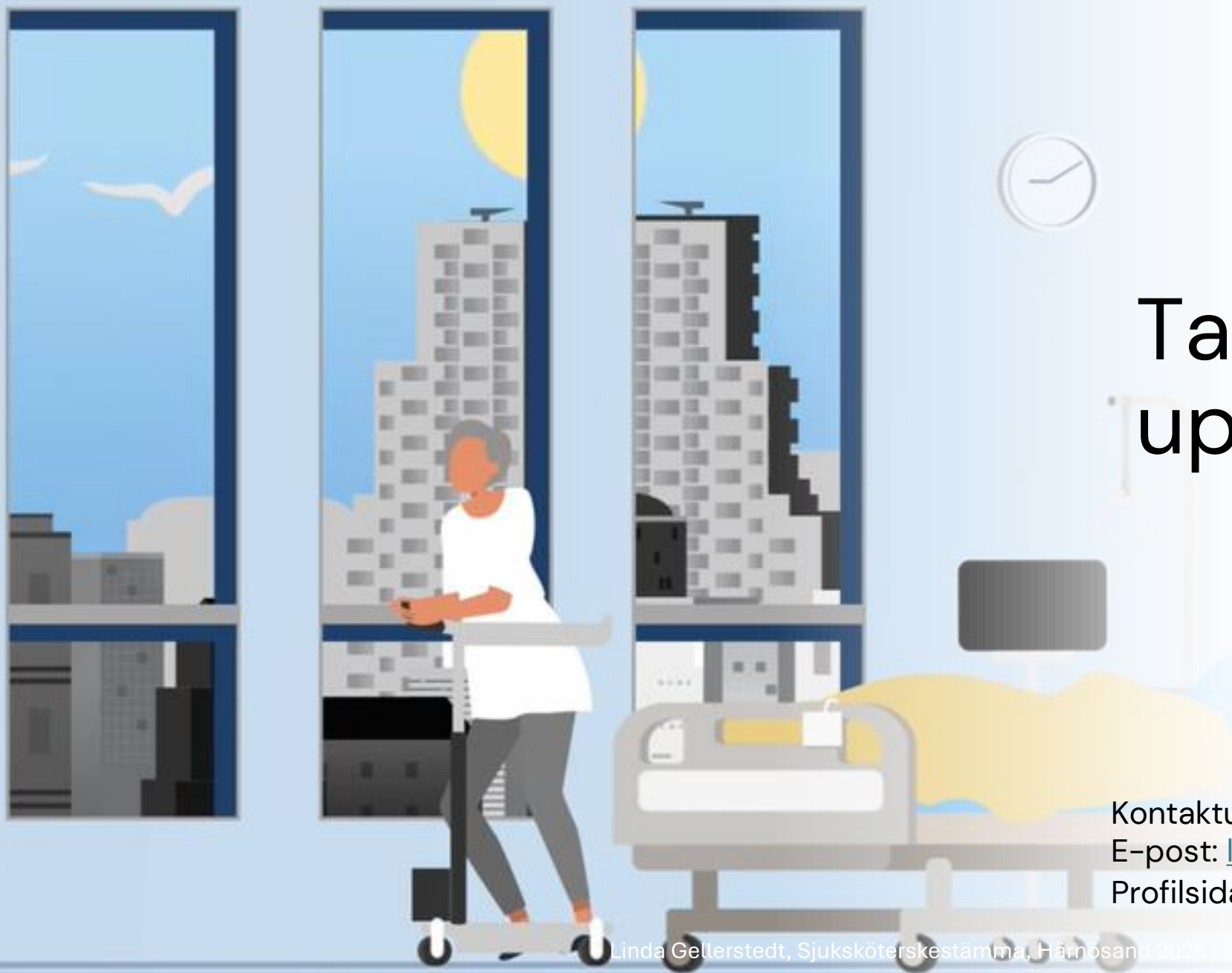
Sömn är ett grundläggande behov. Området sömnmedicin är inriktat på bedömning och behandling av sömnstörningar. För sjuksköterskan är kunskap kring sömnfysiologi, sömnstörningar och sömnfrämjande åtgärder betydelsefullt för att kunna identifiera, initiera och utföra omvårdnadsinterventioner.

Boken beskriver sömn i olika kontext och utgår från ett omvårdnadsperspektiv. I den första delen introduceras ämnet och i den andra delen beskrivs sömn i olika skeden av livet. I den tredje delen beskrivs sömnstörningar och i den fjärde delen beskrivs sömn i samband med sjukdom. Den femte delen handlar om att främja sömn i utmanande sammanhang som till exempel i samband med vård på sjukhus.

Sömn vid hälsa och ohälsa vänder sig i första hand till sjuksköterskor i grundutbildning eller specialistutbildning, men kan även användas i utbildning av ytterligare vårdprofessioner, såsom läkare och psykologer eller andra som är intresserade av att fördjupa sina kunskaper inom sömnmedicin.

Nätverket Sömn och Hälsa

- Nätverket Sömn och Hälsa (medlemskapet är gratis)
<https://swenurse.se/sektionerochnatverk/natverketsomnochhalsa.4.2064505d1721dddde10984ef.html>
- Tidskriften Sömn och Hälsa via Kungliga biblioteket (2 nr/år, gratis att ladda ner)
<https://publicera.kb.se/soh/issue/view/1585>



Tack för er uppmärksamhet

Kontaktuppgifter:

E-post: linda.gellerstedt@ki.se

Profilsida: <https://ki.se/personer/linda-gellerstedt>