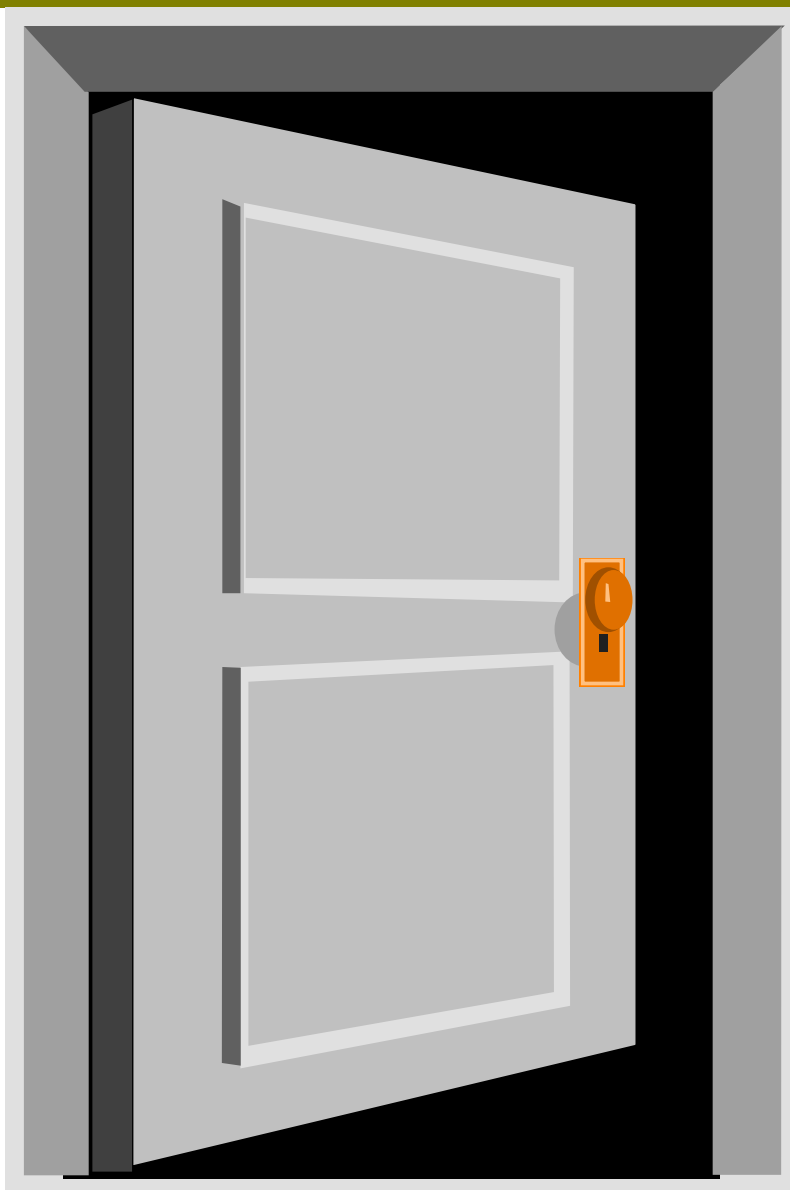




FREDENSBORG  
KOMMUNE

# SOV GODT

## UDEN SOVEPILLER



Sundhed og Forebyggelse



## **Søvnvaner.**

Mange ældre får sovemedicin i forbindelse med en livskrise. Sovemedicin er beregnet på kortvarig brug, men mange fortsætter med at tage medicinen, fordi de bliver fysisk- eller psykisk afhængige af stofferne. Tilvænning medfører behov for en større dosis, og mange vænner sig til at skulle have en pille for at falde i søvn.

Vi har samlet nogle gode tips til, hvordan man opnår gode søvnvaner og en god søvn uden sovemedicin.

### **Hvor mange timers søvn er nok?**

Det er individuelt hvor meget man har behov for at sove. Det mest almindelige er at sove 7 timer plus minus en time. Hvis du sover til middag, eller sover foran fjernsynet, skal du tælle tiden med i det samlede antal timer du skal sove.

En tommelfingerregel er, at man har sovet nok, hvis man føler sig frisk og udhvilet om morgenen.

## **Søvnproblemer.**

Problemer med at sove kan optræde i forbindelse med livskriser, stress og sorg. Måske kan man ikke falde i søvn, eller man vågner mange gange i løbet af natten eller tidligt om morgenen. Det kan også være et problem at sove for meget.

Mange ældre klager over søvnproblemer, i forbindelse med f.eks.: depression, hjertesygdomme eller natlige toiletbesøg, som forstyrrer søvnen.

Medikamenter samt kaffe og te kan medføre søvnproblemer. Sovemedicin bør undgås. I stedet bør behandlingen rettes mod hovedårsagen til søvnløsheden og tilpasses den enkelte. Hvis du fungerer godt i dagligdagen, har du ikke søvnbesvær, selvom du sover mindre end tidligere i livet.

Snorker du eller din ægtefælle, kan du føle dig søvnig i løbet af dagen, fordi du ikke får sovet nok. Anvend ørepropper, hvis din ægtefælle snorker.

Snorken kan behandles ved: vægttab, at undgå alkohol tre timer før sengetid, at undgå beroligende medicin, antihistamin og sovemedicin før sengetid samt ved at sove på siden.

### **Gode søvnvaner er det bedste sovemiddel.**

Det tager tid og tålmodighed at ændre søvnvaner. Ofte vil man sove dårligere i op til to uger, før man mærker en bedring. Men ændringer af adfærd virker bedre end sovemedicin i det lange løb.

### **Hvad gør du, hvis du ikke kan sove?**

1. Stå op. Gå ud af soveværelset. Sæt dig f.eks. i stuen eller i køkkenet med en bog eller læs i et blad.
2. Drik koffeinfri drikke før sengetid i stedet for opkvikkende drikke (kaffe, te, cola).
3. En godnatøl hjælper nogle mennesker med at falde i søvn. Men mange vågner i nattens løb og skal op på toilettet, pga. alkoholens vanddrivende virkning.
4. Motion er godt og styrker søvnen, dog ikke lige inden sengetid. Dyrk motion om dagen.
5. Er du sulten, er det svært at falde i søvn. Tunge måltider før sengetid kan medføre at det er svært at sove, men en lille natmad eller et glas varm mælk med honning kan hjælpe nogle.
6. Fryser du kan det være svært at falde i søvn. Tag evt. et varmt bad eller fodbad inden du går i seng, eller sov med varme sokker.

### **Forudsætningerne for en god søvn.**

1. En seng med en god madras.
2. Frisk luft i soveværelset. Luft ud to gange 5 min. dagligt. Luft dynen dagligt, derved begrænses husstøvmiders levevilkår.
3. Støvsug under sengen en gang om ugen.
4. Gå i seng, når du er søvnig. For de fleste er det godt med faste sengetider.
5. Læs evt. lidt i en bog eller ugeblad, indtil du bliver søvnig, og læg dig til at sove på siden, når øjnene er trætte.
6. Undgå lys og lyde, f.eks. fra tv og radio.

### ***Hvor kan du få hjælp?***

*Din læge kan vejlede dig om søvn og søvnvaner. Lysbehandling kan eventuelt forlænge søvnen hos ældre med en til to timer, for dem der vågner tidligt om morgenen.*

*En fysioterapeut eller en afspændingspædagog kan lære dig afspændingsteknikker. Du kan også via egen læge blive henvist til et søvnlaboratorium.*

*Du er velkommen til at indvie forebyggelseskoordinator i din egen sundhedsaftale. Hun vil tilbyde at støtte dig i at nå dine mål, og følger gerne op ved det næste forebyggende hjemmebesøg.*

*Har du behov for et forebyggende hjemmebesøg, kan du kontakte forebyggelseskoordinator i:*

*Fredensborg                      tlf. 7256 2357*

*Humblebæk                      tlf. 7256 2351*

*Nivå og Kokkedal,              tlf. 7256 2577*

*Vi træffes:*

*Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9-14*

*torsdag kl. 10-18 og fredag kl. 10-13.*

***Fredensborg Kommune***

***Egevangen 3 B, 2980 Kokkedal***

***Tlf. 7256 5000***

***marts 2008***