



Søvnløshed

Hvad er søvnløshed?

Akut søvnbesvær (akut insomni)

Akut søvnbesvær oplever alle mennesker en gang imellem. Almindelig forkølelse eller influenza kan medføre, at man er generet af symptomerne og sover dårligt. Akut stress eller bekymringer kan også medføre, at man ikke kan slippe tankerne, når man vil sove. Det bliver ved med at køre rundt i hovedet og forhindrer en i at falde i søvn. Som regel finder man en løsning på problemerne i løbet af nogle dage, hvorefter man sover godt igen.

Kronisk søvnløshed (kronisk insomni)

Kronisk søvnløshed er en hyppig søvnsygdom, som forekommer hos 10-15% af den voksne befolkning. Man definerer kronisk søvnløshed, hvis et eller flere af følgende symptomer har bestået i 3 måneder eller længere:

- Indsovningsbesvær (> 30 minutter)
- Natlig opvågning og besvær med at falde i søvn igen (> 15 minutter)
- For tidlig opvågning (< end 6 timers søvn) ikke forfrisket og kan ikke falde i søvn igen.

Alle oplever et eller flere af disse symptomer en kort periode (1-2 uger) en gang imellem. Det er en naturlig reaktion på de udfordringer og belastninger, man kan møde i livet. Men hvis belastningerne har bestået længere end 3 måneder, har tilstanden udviklet sig til en permanent tilstand, som det

er meget vanskeligt at komme ud af ved egen hjælp.

Søvnkonsultationen

Konsultationen varer ca. 45 minutter.

Ved konsultationen gennemgår vi dine søvnskemaer og din sygehistorie. I nogle tilfælde kan man påpege en udløsende årsag - i andre ikke. Det forklares, hvordan søvnproblem kan opstå og udvikles, og hvorfor det er så svært at komme ud af ved egen hjælp. De naturlige processer, som styrer balancen søvn-vågenhed gennemgås og forklares.

I nogle tilfælde er gode råd og søvn-hygieniske anbefalinger tilstrækkeligt.

I andre tilfælde anbefales det patienten at indgå i et behandlingsforløb med 3 efterfølgende konsultationer, der strækker sig over 1-2 måneder.

Ved søvnbesvær over flere år kan det være nødvendigt med 2 forløb.

I forløbene indgår:

- Søvnlogbog/søvnskema
- Søvnhygiejne med generel information om søvnens fysiologi
- Kognitiv restrukturering, drøftelse af myter om søvn
- Mindfulness og Acceptance and Commitment therapy ACT
- Søvnkonsolidering
- Stimuluskontrol
- Døgnrytmekonsolidering

Forberedelse:

Du skal hjemmefra have lavet:

- Søvnskema
- Insomnia Severity Index, ISI.
(Søvnløshedstest)
- Epworth Sleepiness Scale, ESS.
(Træthedstest)

Du skal tænke over, hvor længe du har haft dit søvnproblem, om det er opstået som reaktion på hændelser i dit liv (for eks. fødsler, sygdomsforløb, personlige problemer eller kriser, stress, overgangsalder eller andet). Det kan godt ligge flere år tilbage.

Hvor generet er du i din dagligdag, og hvordan reagerer du på trætheden?

Har du aktuelt nogen sygdomme, som giver dig gener eller smerter, som påvirker din søvn?

Bruger du sovemedicin? Hvilke og hvor ofte?

Du skal føre søvnskema i én til to uger inden konsultationen. Det er for at skabe et overblik over, hvor meget eller hvor lidt du sover, hvordan dit søvnproblem kan variere fra nat til nat, hvor meget tid du tilbringer i sengen de enkelte nætter, og om du sover om dagen (utilsigtede søvnanfald eller planlagt middagslur).



Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Odense

J. B. Winsløws Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Herning

Poulsøvej 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk