

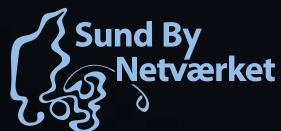
- At sove godt om natten er vigtigt for dit velbefindende om dagen

- Det giver en bedre døgnrytme og nattesøvn at være fysisk aktiv ½ time om dagen og at opholde sig i dagslys hver dag

- Sovemedicin er ikke altid garanti for en god nats søvn

Hvis du vil læse mere:

Pia Würtzen Norup »Søvn og søvnproblemer hos ældre«
(www.eldrenetverket.dk)



Sund By Netværket i Danmark er et netværk for kommuner og regioner, som samarbejder om at styrke og udvikle det lokale sundhedsfremmende og forebyggende arbejde.

Sund By Netværket, temagrupperne, feltets faldulykker, december 2007. Foto: Anne-Li Engström. Layout: Sofie Meedom. Tryk: Rosendahls Bogtrykkeri

En god nats søvn

En god nats søvn har stor betydning for dit helbred og din sundhed, så derfor følger her nogle gode råd velegnet til forbedring af din døgnrytme.



Hvad er søvn

Søvn har sin egen døgnrytme, og om natten er man mest træt og falder hurtigere i søvn end på noget andet tidspunkt i døgnet. Døgnrytmen gør, at man ikke kan sove på kommando, og at der er tidspunkter på døgnet, hvor det normalt er svært at falde i søvn.

Man sover generelt mindre, når man bliver ældre, derfor bør man gå senere i seng for at opnå en regelmæssig døgnrytme. Ældre mennesker sover mindre dybt end yngre og har flere opvågninger i løbet af natten.

Mange ældre er urolige over, at de ikke kan sove så længe, som da de var yngre, og at de vågner flere gange om natten, men det er altså helt normalt.

Man kan selvfølgelig have søvnbesvær, som kræver behandling, og så skal du søge læge for at få den bagvedliggende grund frem. Det kan være stress, sorg, angst og depression, som kræver enten psykologisk eller medicinsk behandling. Søvnbesvær er et symptom på noget andet og ikke i sig selv en sygdom.

Gode råd til en god nats søvn:

- **Frygt ikke søvnløshed;** man dør ikke af at sove dårligt, og man sover ofte mere, end man tror
- **Løs ikke dagens problemer om natten;** slap af den sidste time før sengetid med musik, læsning, puslespil
- **Gå kun i seng for at sove, når du er søvning**
- **Stå op, hvis du ikke kan falde i søvn;** angsten for ikke at kunne sove holder en vågen
- **Stå op på samme tidspunkt hver dag;** hjernens indre ur skal nulstilles hver dag
- **Sov ikke om dagen;** ældre har et lidt mindre samlet søvnbehov end yngre
- **Drik ikke kaffe, te eller cola om aftenen;** undgå koffein og andre opkvikkende midler
- **Gå ikke sulten eller stopmæt i seng;** sult eller overmæthed virker stimulerende, så man ikke kan sove
- **Brug ikke alkohol som sovemedicin;** med alkohol i kroppen undertrykkes det normale søvnmønster. Søvnkvaliteten forringes, den bliver mere overfladisk med flere opvågninger, og man er mere træt dagen efter
- **Brug ikke sovemedicin regelmæssigt;** noget medicin virker hele næste dag, og meget sovemedicin er vane-dannende. Sovemedicin bør ikke tages mere end max 2 uger i træk, og virker bedre ved en tablet af og til, frem for en tablet hver aften