

Godnat og sov godt

En pjece om søvn og smerter





**"Mine smerter larmer i nattens stilhed –
jeg føler mig så utrolig alene.
Mine bekymringer og tanker vokser sig
store og uoverskuelige som skyggerne
udenfor i mørket. Søvn – kom nu..."**

FAKS er patientforeningen for kroniske smerteramte og deres pårørende.
Hold dig orienteret om nyt inden for behandling, forskning og vores arbejde
inden for den sundhedspolitiske dagsorden på **www.faks.dk**

SmerteLinjen, tlf. **6013 0101**, er et gratis rådgivningstilbud, som smerteramte og
pårørende til smerteramte er velkomne til at bruge. **www.smertelinjen.dk**

Denne pjece er udarbejdet i samarbejde med lægefaglig konsulent Laila Bendix,
Smertecenter Syd, OUH og Pia Frederiksen, smertepatient.

Tekst og layout: Caretoons ApS

Grünenthal har bidraget økonomisk til udarbejdelse og tryk,
men har ikke været involveret i indholdet.

FORORD

Den svære balanceakt

Mange mennesker med kroniske smerter har udfordringer med at sove – faktisk op mod 80 procent, viser forskningen. Og for rigtig mange er det med en vis portion bekymring, når tænderne børstes om aftenen, for søvn er vigtig for din smertesituation. Når man så endelig har fået sig lagt godt til rette i sengen, kan det også være svært at overgive sig, fordi kroppen larmer i nattens stilhed.

Vi ved, at smerter kan forstyrre søvnen. Vi ved også, at dårlig søvn kan forværre smerteoplevelsen og give mindre overskud til at håndtere smerterne. Derfor kan det være en god idé at arbejde på at få en bedre søvn, hvis du har kroniske smerter.

Ligesom du benytter forskellige strategier i løbet af dagen, er der heldigvis flere ting, du kan bringe i spil, som kan hjælpe til bedre og mere søvn. Det er ikke sikkert, der bliver nattero, som du husker, fra før smerterne flyttede ind i din hverdag. Men det kan, hvis du tager små, vedvarende skridt, blive bedre, end det er lige nu.

Vi har i pjecen her søgt at samle noget af den seneste viden, der findes om søvn og smerter. Vi håber, at nogle af de mange råd kan bruges hjemme hos dig – og hjælpe dig til den bedst mulige søvn.

Mange kan klare sig på egen hånd med nogle af de råd, vi giver i denne pjece. Men er dit søvnproblem udtalt, bør du søge hjælp hos din egen læge. Her kan I sammen undersøge, om der kan være andre problemer i spil, eller du kan blive henvist til yderligere behandling.

Rigtig god læselyst.



Hvad er op og ned i forhold til søvn?

Der findes mange myter omkring søvn – én af dem er, at vi skal sove 8 timer i træk. Det er korrekt, at vi, lidt afhængigt af alder, har brug for omkring 7-9 timers søvn. Det er dog helt almindeligt at vågne flere gange om natten. De fleste husker det ikke, fordi de falder så hurtigt i søvn igen. Men når man har smerter, kan det være svært at falde i søvn igen. Og så kan det blive en udfordring.

Søvn og døgnrytme hænger sammen

Det er ikke kun om natten, at du skal restituere. Du skal også hvile dig om dagen. Tænk på din søvn som en del af din dagscyklus, der er vigtig for din dagsform. På samme måde er dagen også vigtig for din nat. Det er vigtigt ikke kun at fokusere på den ene del.

Vores søvn reguleres af to vigtige faktorer: søvnpres og melatonin.

Søvnpres er den søvnighed, vi opbygger i løbet af dagen, og som får os til at falde i søvn. Søvnpresset falder, hvis vi tager en lur eller kommer til at sove foran fjernsynet, før vi skal i seng. Og så kan det være svært at falde i søvn igen.

Melatonin er kroppens søvnhormon. Det hjælper os til at sove natten igennem. Melatonin udskilles i en fast døgnrytme og reguleres af dagslys. Derfor er det så vigtigt at gå i seng og stå op på samme tid – hver dag.



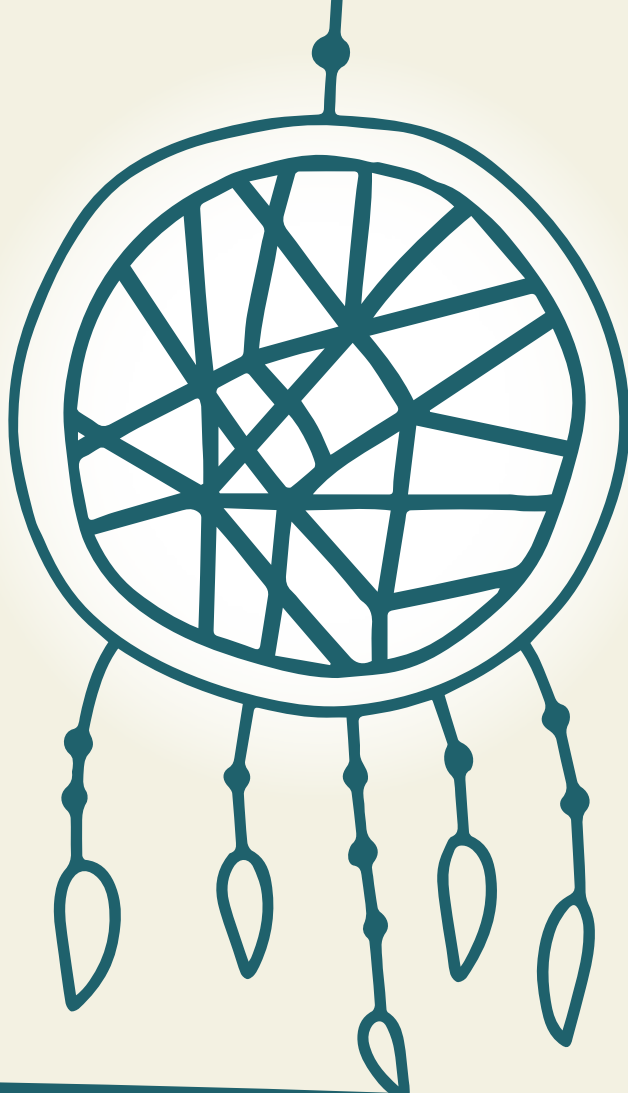
Søvn tager tid og strategi

Det er helt almindeligt, at det tager 10-20 minutter at falde i søvn. Har du smerter, kan det opleves som lang tid. Mange oplever, at de smerter, de har forsøgt at ignorere i løbet af dagen, larmer ekstra meget, når de går i seng. Andre oplever, at hovedet er fyldt med tanker om det, de skal nå eller ikke har fået gjort. Og har du ikke en strategi til at få ro på kroppen og slappe af, kan det i stedet tage mange timer.

På samme måde er dagen også vigtig for din nat. Hvis du kører på i mange timer uden at hvile om dagen og er helt fladmast, når du endelig går i seng, er det svært for søvnen at dukke op.

At vågne tager også tid

Ligesom det tager tid at falde i søvn, tager det også tid at vågne til en ny dag. Kommer man her til at fokusere på smerterne i kroppen og straks vurdere, om man har sovet nok, ved vi, at der er stor risiko for at devaluere søvnens kvalitet. Vær blid og god mod dig selv – og få en god start på dagen.



Søvnens cyklus

Nattesøvn består af søvncyklusser, hvor hver cyklus typisk varer mellem 90 og 110 minutter. En normal nattesøvn indeholder et sted mellem fire og seks søvncyklusser. En klassisk søvncyklus bevæger sig igennem fire stadier, navnlig: døs, den lette søvn, den dybe søvn og REM-søvnen. Det er helt naturligt at vågne op efter sådan en cyklus – ligesom det også er helt normalt at sove helt igennem. Vi har brug for alle stadier af søvnens cyklus for at restituere i løbet af natten.

Du kan ikke sove dig fra al træthed

At være veludhvilet er definitionen på en god nats søvn. Desværre oplever mange med kroniske smerter selv efter mange timers god søvn ikke at føle sig udhvilede. Det kan være, at det ikke er mangel på søvn, der er i spil, men snarere en fysisk eller mental træthed. Vær opmærksom på forskellen mellem at være "fysisk træt", "mentalt træt" og "søvnig".

Smerter trætter kroppen. Når du er fysisk træt, bliver du hurtig udmattet, og dit batteri løber hurtigt tør for strøm. Mental træthed kan skyldes din hjernes konstante alarmberedskab på grund af dine smerter, men kan også skyldes et mylder af helt generelle tanker. Du er søvnig, når du har for dårlig eller for lidt nattesøvn.



Undersøg dit søvnproblem



For at komme godt i gang er det vigtigt at få et overblik over dine udfordringer med søvnen. Start med en søvndagbog. Det er en god og simpel måde at få et overblik over, hvordan du har sovet, hvor meget du har sovet, hvor mange gange du har været vågen, og hvad tid du er gået i seng.

Hold øje med det, der stikker ud

Efter at du har ført dagbog over dine nætter i en periode, kan du måske se nogle ting, der stikker ud. Du kan være detektiv på dig selv og undersøge, om:

- du får timer nok
- din søvn er regelmæssig
- du går i seng på samme tid hver aften
- du formår at geare dig selv ned før sengetid, og hvilken effekt det har

Det gode ved dagbogen er, at det bliver tydeligt, hvad lige netop din største udfordring med søvnen er. Det giver dig mulighed for at vælge, hvordan du skal begynde at arbejde på at få en bedre søvn.

Husk, at enkelte dage med dårlig søvn ikke er et problem. Det er først et problem, når det bliver til mange nætter om ugen i lange perioder.



**"Tag din søvn alvorligt
– en god søvn kan afspejle sig
positivt på dine smerter."**



Opdag, hvad der virker

Du kan også bruge søvndagbogen til at vurdere, hvilken effekt de ændringer, du afprøver, har på din søvn. Har du eksempelvis registreret, at du har for vane at sove flere timer i løbet af dagen, så undersøg eksempelvis, hvad 20 minutters powernap kan gøre for dig. Og registrer det i din dagbog.

Undersøg din medicin

Noget af den medicin, der virker særlig godt på dine smerter, har måske bivirkninger, der påvirker din søvn. Derfor bør du undersøge denne balance. Måske er den søvn, du får, trods alt bedre, fordi den tager toppen af smerterne. Men måske er det omvendt. Tal med din læge om din situation.

Søvndagbog

Udfyldes hver morgen

Dag/dato	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
__ dag d. __	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
__ dag d. __	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
__ dag d. __	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
__ dag d. __	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
__ dag d. __	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
__ dag d. __	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
__ dag d. __	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮

SYMBOL

Tidspunkt du gik i seng	↓
Tidspunkt du stod op	↑
Tidspunkt du faldt i søvn	←
Tidspunkt du vågnede	→
Te (antal kopper)	T
Kaffe (antal kopper)	K

SYMBOL

Rolig søvn	—
Urolig søvn	~
Middagssøvn	M
Natlig vandladning	X
Alkohol (antal genstande)	A
Motion/fysisk aktivitet	F



19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮

Evt. kommentarer:



Undersøg, om dine udfordringer skyldes andre sygdomme

Dårlig søvn kan også skyldes anden sygdom, der ikke nødvendigvis er relateret til dine smerter. Søvn sygdommen søvnapnø er bl.a. meget hyppig blandt mennesker med kroniske smerter. Helt ny forskning viser, at op mod 50 procent af de mennesker, der kommer i et smertecenter, har søvnapnø. En anden hyppig søvntytv er lidelsen "restless legs". Det kan være en god idé at tale med din læge om, om du har en af disse sygdomme.

Søvnapnø

Søvnapnø betyder vejrtrækningspauser under søvn. Vejrtrækningspauserne varer typisk mellem 15 og 60 sekunder, og der kan være flere hundrede af dem i løbet af en enkelt nat. Dette giver dårlig søvnkvalitet og medfører, at man kan opleve en række symptomer i løbet af dagen – først og fremmest træthed og tendens til at falde i søvn på uønskede tidspunkter. Ud over udtalt dagstræthed og vejrtrækningspauser kan kraftig snorken være tegn på søvnapnø.

Restless legs

Restless legs betyder uro i benene og betegner en tilstand med ubehagelige følelser i benene sammen med en uimodståelig trang til at bevæge benene. Der kan være krybende, varmen, stikkende, sviende, sovende, brændende fornemmelser i arme eller ben. Det er værst om aftenen og om natten, hvor du bliver rastløs og får en uimodståelig trang til at bevæge dig.

Strategier til bedre søvn

Forpligt dig selv

Det tager tid at ændre vaner, og det tager tid at mærke deres effekt – men prøv det! Drop listen med undskyldninger, og gå *all-in* på det. Lad være med at have kalenderen fuld. Find tid til det – og gå hjem fra middagen kl. 22, hvis det er der, du plejer at gå i seng.



Berolig dig selv gennem dit åndedræt

Uden at komme med alt for mange medicinske termer kan vi roligt fastslå, at åndedrættet er effektivt til at berolige og geare ned. Det kan være en god idé at få hjælp til at lære åndedræts- og afspændingsteknikker. Til at komme i gang har vi samlet tre gode øvelser her:



Fokuser på din vejtrækning. Fyld kroppen op – også helt ned i maveregionen. Pust langt ud, så du mærker at flyde godt ned i madrassen.



Fokuser på de bevægelser af din mave eller brystkasse, som vejtrækningen medfører. Træk vejret i et roligt tempo, og mærk efter, så godt du kan.



Træk vejret i en firkant, hvor du på hver side tæller til 5. Træk vejret ind og tæl til 5. Hold det inde, mens du tæller til 5. Pust ud og tæl til 5. Hold vejret, mens du tæller til 5. Gentag 10 gange.

Prøv dig lidt frem med de forskellige øvelser.

Vågner du i løbet af natten, kan teknikkerne også bruges der.



Forebyggende hvil

Forebyggende hvil i løbet af dagen kan være en *game changer* for din søvn. Tænk på, hvor lang tid det tager for din mobiltelefon at lade op, hvis du tømmer den for strøm, modsat hvis du lader den op, når den fortsat har 20 procent energi tilbage. Jo bedre du er til ikke at løbe tør for strøm, jo bedre for både din dag og nat.

Skriv det ned

Mange oplever, at tankerne kommer strømmende, når de skal sove. Om alt det, vi skal huske, eller som bekymrer os. Hvis du bliver vred, irriteret eller stresset, så gearer kroppen bare op, og så kommer du længere væk fra søvnen. Et godt råd er at have en blok liggende ved siden af din seng, som du kan notere de ting på, du ikke vil glemme. Ved at skrive det ned på papiret kan du få det ud af hovedet.

Stå op igen, hvis du ikke falder i søvn

Hvis du ikke er faldet i søvn efter 20 minutter, så stå op igen. Find noget, du kan foretage dig, som vil virke afslappende og geare dig ned. Hvis det er muligt, så gør det i et andet rum end det, du sover i. Når du igen føler dig søvnig, kan du lægge dig tilbage i din seng. Det samme gælder, hvis du vågner om natten og ikke kan sove. Undgå at tænde lys, og undgå stimulation og ophidselse.



**Gør søvnen til en nydelse
– noget, du ser frem til.**

**Hold et regelmæssigt
dagsprogram. Regelmæssige
tidspunkter for måltider, gøremål
og pligter hjælper dit "krops-ur".**

**Afsæt tilstrækkelig
tid til din søvn.**

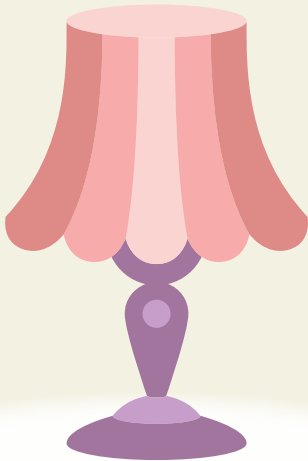


Gear ned

God søvn starter med, at man skaber mulighed for, at den kan komme. Undgå at geare dig selv op lige inden sengetid ved eksempelvis: fysisk aktivitet, koffein, alkohol, spændende fjernsyn, lys, chokolade, nikotin, lavt blodsukker. Få tisset af.

Find i stedet måder, du kan geare ned på: varm mælk, stille musik, ro, ritualer, varme, afspænding, åndedræt, mæthed, varmt bad, læsning, snak med din partner.

Find din egen rutine og ritualer, og gør plads til det i tiden op til, at du går i seng. Du skal aktivere kroppens ro-/hvilesystem. Start gerne med din aftenrutine en times tid før sengetid.



Lys om dagen, ikke om aftenen

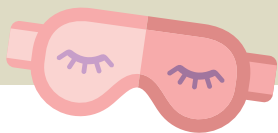
Det er vigtigt at få flere timers lys om dagen. Og allerhelst dagslys. Til gengæld skal du passe på med lys fra elektroniske apparater om aftenen. Sluk skærmen en time før sengetid. Det giver dit søvnhormon de bedste betingelser.



"Alle burde have en ergoterapeut med hjem og se på, hvordan du ligger bedst i din seng. Det var en redning for mig – jeg blev virkelig rettet op og fik støtte med de rette puder. Så lærte jeg at falde godt i søvn de første timer."

Samme rytme – hver dag

Prøv at sove på nogenlunde samme tid hver aften, og stå op samme tid hver morgen. På den måde giver du dit søvnhormon de bedste forudsætninger, og det styrker dit søvnmonster. Det gælder også weekender og ferie. Det kan godt virke lidt uoverskueligt for mange, men af alle de gode råd er dette nok det bedste, vi kan give dig.



Fysisk aktivitet

Enhver god tekst om søvn vil fortælle dig, at motion er vigtig for søvnen. Det er en udfordring, når man har kroniske smerter. Men prøv alligevel, om du kan finde en form for fysisk aktivitet, du kan lave i løbet af dagen. Det kan være en lille gåtur med hunden eller let havearbejde. Alt tæller.

Trafik og søvn

Vi vil så nødtigt gøre dig urolig. Men det er farligt – og ulovligt – at køre, når du er for træt. Du risikerer at falde i søvn bag rattet. Stærke smerter gør heller ikke din evne som bilist bedre. Så overvej det, inden du sætter dig bag rattet.

Dit soveværelse

Kig dig omkring i dit soveværelse

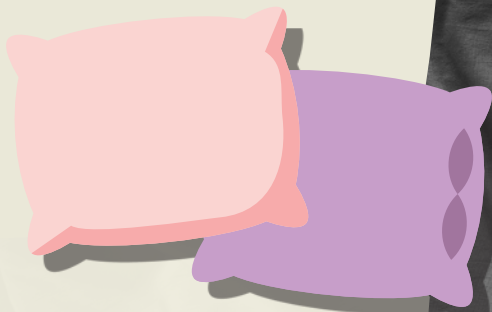
- Soveværelset skal være et rart sted at opholde sig
- Sørg for, at der er en passende temperatur
- Sørg for, at der bliver luftet ud dagligt
- Brug mørklægningsgardiner om sommeren for at holde lyset ude
- Undgå fjernsyn, arbejde og vasketøj i soveværelset



Sengen er kun til søvn og sex

Hvil i din seng i løbet af dagen frarådes, fordi din hjerne skal forbinde din seng med søvn. Faktisk kan det at hvile eller se fjernsyn i sengen være medvirkende til, at du ikke kan sove, når du går i seng om aftenen. Men mange med kroniske smerter oplever, at deres dyrt indkøbte seng er det eneste sted, kroppen kan finde ordentlig hvile. Gælder det for dig, er her nogle små råd, du kan bruge for at markere forskellen mellem hvile om dagen og søvn om natten:

- Bliv oven på dynen
- Rul gardinet fra
- Behold dit tøj på
- Lyt til en lydbog
- Undlad at falde i søvn



Dit soveudstyr

Sørg for en god madras, pude og dyne. Nogle kan have gavn af eksempelvis glidelagner og kugledyner. Prøv nogle ting af – det er meget forskelligt fra person til person, hvad der virker. Afprøv både pude og madras, før du køber. Og byt dem, hvis ikke de dur.



Det kræver tålmodighed at implementere nye vaner, også selv om man arbejder med det hver eneste dag. Denne pjece er ment som inspiration til en bedre søvn. Det er meget individuelt, hvad der virker. Prøv dig frem, og giv de nye vaner god tid.

Godnat og sov godt

FAKS 