

Én av tre sliter med dårlig nattesøvn. Her er noe som funker

TRONDHEIM: Da Harald Kleiva begynte på søvnkurs, fikk han beskjed om å vente med å legge seg til klokka to på natta.

– Da tenkte jeg at nå er samlivet over.

68-åringen som bor på Stubban i Trondheim har slitt mye med nattesøvnen de siste årene.

– Jeg lå mye våken og kikket i taket og på gardinene som blafret, sier han.

Han la seg til ulike tider, våknet flere ganger om natta og var slett ikke uthvilt når morgenen kom.

Så sendte en lege på St. Olav han på søvnkurs.

– Nyttig for mange

I fem år har Friskliv og mestring i Trondheim kommune arrangert gratis søvnkurs for personer med søvnløshet. Så langt har 350 personer deltatt.

Nå viser en fersk studie at de fleste sover bedre etter et slikt kurs.

– Vi ser at kurset har en gunstig effekt på søvn, sier Maria Hrozanova, postdoktor ved Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie ved NTNU.

Det gleder kursholderne i kommunen.

– Inntrykket vårt var at dette var svært nyttig for veldig mange. Det er gledelig at forskningen bekrefter dette, sier Nina Elise Møllerløkken.

– Dette gjør det lettere for annet helsepersonell, ikke minst fastleger, å anbefale et slikt kurs før de går for sovemedisin, sier Astrid Sletteng Rønning.

Tøft å stå i

Sliter du med å sove, er du ikke alene. FHI kaller søvnvansker eller insomni et av landets mest undervurderte folkehelseproblemer.

– Trenden tyder på at flere enn før sliter med søvnproblemer. Vi ser også at flere yngre sliter, sier seniorforsker Eivind Schjelderup Skarpsno.

Han tror at økt skjermtid, sosiale medier, mer stress og høyt forbruk av energidrikker kan være noen av årsakene.

– For mange handler det nok om at man kommer inn i et

FAKTA

Én av tre sliter med søvn

Søvnvansker eller insomni er blant de vanligste helseplagene i befolkningen. FHI har omtalt det som et av landets mest undervurderte folkehelseproblemer.

Rundt én av tre voksne sliter ukentlig med søvnen, mens nærmere 15 prosent har langvarige søvnvansker.

Søvnløshet eller insomni innebærer å ha problemer med innsovning, hyppige oppvåkninger, for tidlig oppvåkning om morgenen og dårlig søvnkvalitet flere ganger i uka.

For å få diagnosen insomni må søvnproblemene ha vart minst en måned.

Over 400 000 nordmenn står til enhver tid på sovemedisiner.

Søvnvansker kan føre til redusert livskvalitet, nedsatt kognitiv og intellektuell fungering, og øker risikoen for å utvikle psykiske og somatiske plager.

Kilde: FHI og Helsedirektoratet

tankemønster som forsterker problemet, sier Skarpsno.

Søvnkursene handler først og fremst om å identifisere og endre tanker og adferd som påvirker søvnen negativt, såkalt kognitiv adferdsterapi.

Mange som har søvnvansker sliter med negative tanker, og frykter at morgendagen blir ødelagt når de ikke får sove.

– Jeg tror mange blir overrasket når de forstår hvor enkle behandlingsprinsippene er. Men det er tøft å stå i dette, når du samtidig er trøtt og sliten, sier Skarpsno.

«Dette kan bli tøft»

For Harald Kleiva startet søvnproblemene da han fikk en hissiggreftsykdom, og med det både en tøff behandling og nye bekymringer.

– Jeg fikk en reaksjon på medisinen. Og så lå jeg mye og tenkte på hva jeg hadde vært igjennom, og hvordan dette ville gå, sier Harald.

I starten på søvnkurset måtte

han skrive søvndagbok. Da viste det seg at Harald hadde en effektiv søvn på fem timer, men lå mye lenger i senga.

Han ble anbefalt å legge seg i totida, og stå opp i sjutida – uansett hvor trøtt han var.

Han brettet klær, løste kryssord, leste avisa, skrev revytekster og la kaba. Det var et slit å holde seg våken så lenge, men han sovnet med en gang han listet seg inn på soverommet.

Etter hvert kunne han plusse på litt mer tid i senga.

– De fleste blir overrasket, og tenker «oi, dette kan bli tøft». Som regel må de legge seg betydelig senere enn de har vært vant til, sier kursholder Rønning.

Det er heller ikke enkelt å stå opp til fast tid hver dag, også i helgene.

Poenget er at senga skal være forbundet med søvn.

– Det er typisk for pasienter med søvnvansker at de helst vil ligge i senga og prøve å få sove. Men når de ikke får sove, så vil hjernen lære seg at senga betyr våkenhet, frustrasjon og irritasjon, sier Hrozanova.

Sover bedre

Kognitiv adferdsterapi er den beste behandlingen for søvnløshet, og har den mest langvarige effekten, særlig sammenlignet med sovemedisin, ifølge søvnforskerne.

Søvnkurset «Sov godt» som Trondheim kommune benytter, er utviklet av Helsedirektoratet, og brukes av kommuner over hele landet. Nå har 308 kursdeltakere gitt tilbakemelding på

hvordan de har opplevd nytten av å delta i et gruppetilbud sammen med andre med søvnvansker.

– Kursdeltakerne opplever mindre søvnløshet, mindre våkentid på natta og bedre søvnkvalitet. Og som en heldig bivirkning fører kurset også til at de opplever mindre utmattelse og bedre mental helse. Det er naturlig at når man sover bedre, så fungerer man også bedre på dagtid, sier Hrozanova.

De har sett på effekten både ved kursslutt, etter tre og seks måneder.

Over halvparten opplever en klar bedring i nattesøvnen, og én av tre rapporterer at de ikke lenger har søvnvansker.

– Det er veldig gode resultater. Det vi ser er at de som faktisk klarer å gjennomføre en adferds-



Han har lagt mye kongekabal i senga, Harald Kleiva. Men nå har han gått på søvnkurs, og lært seg triks for å sove bedre. FOTO: MARIUS KALLEBERG MYDLAND



Astrid Sletteng Rønning t.v. og Nina Elise Møllerløkken er kursholdere på søvnkursene. De har hjulpet flere hundre trondhjemmere til å sove bedre. **FOTO: HILDE SKJESOL**



Søvnforskerne ved NTNU oppfordrer søvnløse til å søke hjelp. Fra venstre Eivind Schjelderup Skarpsno, Maria Hrozanova og Ingebrigt Meisingset. **FOTO: HILDE SKJESOL**



Cathrine Stadsvik er imponert over jobben samboeren har gjort for å få skikk på nattesøvnen.

endring, opplever en bedring, sier Skarpsno.

Mindre kongekabal

I tillegg til å få en søvnplan, lærer kursdeltakerne også hva som er god søvnhygiene. Det handler både om å begrense skjermbruk før leggetid, unngå store måltider eller tunge treningsøkter sent på kvelden og droppe ettermiddagskaffen. I tillegg er det smart å komme seg ut i dagslys.

– Jo mer du eksponerer deg for dagslys tidlig på dagen, jo mindre sensitiv er du for lys på kvelden, påpeker Skarpsno.

– Det er lurt å bygge opp en liten rutine på kvelden for å finne roen, sier Hrozanova.

For Harald Kleiva har det gått bra med samlivet – og nattesøvnen er blitt langt bedre.

– Du sover tyngre og kortere, sier samboer Cathrine som må finne seg i å sove alene de første timene.

Før kunne Harald ofte legge kabal på mobilen på natta. Han kjedet seg når han bare lå der og ikke fikk sove. Av og til kunne han svare på mail også.

– Det hender fortsatt at den høyre hånda søker etter mobilen, men da blir den stoppet av den venstre hånda. Jeg har lært meg å unngå mobilen, og da sovner jeg lettere, smiler han.

Han fikk en del a-ha-opplevelser av å delta på søvnkurs.

– Det meste handler jo egentlig om sunt bondevett.

Det tar han også med seg inn i hverdagen. I utgangspunktet er søvnplanen rigid med fast leggetid rundt midnatt og vekking i

sjutida. Skal han hvile på dagtid, er det maks 20 minutter, og det må skje før klokka to.

– Men av og til må jeg jukse litt. Ellers blir livet helt grått.

Kan anbefales

NTNU-forskerne er glad for det gode samarbeidet de har hatt med Trondheim kommune. Nå skal de sammen med kursholderne i Trondheim presentere forskningsresultatene for frisklivssentraler på et seminar i Helsedirektoratet. De anbefaler nå å utvide kurset til sju uker slik at deltakerne kan få enda bedre oppfølging. Det kan føre til at flere klarer å gjennomføre de strenge søvnrestriksjonene.

– I dag er det for mange som får resept på sovemedisiner når de har langvarige søvnproblemer

– selv om det er ikke-medikamentell behandling i form av kognitiv adferdsterapi for insomni som er anbefalt, skriver divisjonsdirektør Linda Granlund i Helsedirektoratet i en mail.

– Vi er veldig glade for evalueringen fra NTNU som viser at Sov

godt-kursene som gjennomføres på frisklivssentralene har god effekt. En slik studie gjør at vi trygt kan anbefale fastleger å henvise pasienter som sliter med søvn til frisklivssentraler som tilbyr Sov godt-kurset.

HILDE SKJESOL
hilde.skjesol@adresseavisen.no

FAKTA

Sju råd for å sove bedre

- Stå opp til samme tid hver dag
- Sorg for å få dagslys og fysisk aktivitet i løpet av dagen
- Ro ned om kvelden (unngå skjerm og hard trening rett før leggetid)
- Unngå å sove på dagtid
- Legg deg passe mett
- Unngå koffeinholdig drikke om ettermiddagen
- Ikke bruk alkohol som "sovemedisin"

Kilde: Helsedirektoratet