

Avslutande reflektioner

**Pernilla Garmy, barnsjuksköterska, docent, Bitr. prof.,
Ordf. Nätverket Sömn och Hälsa^{1,2}**

¹⁾Högskolan Kristianstad

²⁾Lunds universitet

E-post: pernilla.garmy@hkr.se

Vår konferens "Sömn – i hälsans frontlinje" arrangerades i Malmö i februari 2020 – innan denna märkliga vår då vi slutade med resor och folksamlingar. Nu i efterhand, då vi ställt om till digitala möten och social distansering känns konferensen som ett härligt och nästan överkligt minne. Tack vare konferensbidrag från Vetenskapsrådet kunde vi bjuda in internationella forskare, från USA, Australien och England. En sådan tur att både deltagare och föreläsare hann resa både hit och hem igen innan gränserna stängdes och resor ställdes in. Nedan är en sammanfattning av några av höjdpunkterna från konferensen.

Parallella kursdagar

Konferensen inleddes i år med två parallella kursdagar den 12 februari i form av föreläsningar och workshops. Den ena kursdagen leddes av Christina Sandlund, distriktssköterska och medicine doktor, och Annika Norell Clarke, leg. psykolog och filosofie doktor och fokuserade på hur sömn kan främjas hos personer som söker hjälp för sömnproblem inom primärvården. Kursdagen var mycket uppskattad, och deltagarna uttryckte att detta är kunskap som så många inom primärvården borde få tillgång till. Flera deltagare berättade hur de nu kände sig inspirerade att fortsätta arbetet med icke-farmakologisk behandling för sömnbesvär inom primärvården.

Parallellt höll professor Michael Gradisar en kursdag om tonårssömn med fokus på försenad sömnfas. Även denna workshop var mycket uppskattad, och handlade till stor del om hur försenad sömnfas kan behandlas med hjälp av ljusterapi och melatonin.

Flera deltagare uttryckte att det var ett fint sätt att inleda konferensen med fördjupande seminarier i mindre grupper.

Att främja patienters sömn på sjukhus

Linda Gellerstedt, sjuksköterska och doktor i medicinsk vetenskap, fick utmärkelsen ”Årets inspiratör” av Nätverket Sömn och Hälsa för sitt arbete med att främja patienters sömn på sjukhus. Hon inledde konferensen den 13 februari med att berätta om sin doktorsavhandling från 2019, och om bristen på utbildning om sömn i sjuksköterskeprogrammet. Hon berättade också om hur viljan finns hos personalen, men ibland inte kunskap och tid för att skapa möjligheter för bättre sömn hos patienterna. Linda har även skrivit om sitt arbete tidigare i tidskriften Sömn och hälsa, 2019/2.

Tyngdtäcken

Ett par postrar handlade om tyngdtäcken. Eva Hjort Telhede, leg. sjuksköterska och doktorand, presenterade sin forskningsplan. Hon kommer att undersöka hur äldre personer med sömnproblem påverkas avseende sömn och livskvalitet efter användning av tyngdtäcke. Datainsamlingen är påbörjad, och preliminära resultat visar att äldre personer som provat tyngdtäcke gett spontant positiv respons.

Ida Malmström och Ida Jönsson arbetar som fysioterapeut respektive arbetsterapeut på palliativvårdsavdelning på Skånes universitetssjukhus. Deras pilotundersökning visade på positiva effekter av användning av tyngdtäcken i vård av människor vid livets slutskede. Patienter kunde snabbt avgöra om de tyckte om tyngdtäcke eller inte, och av dem som uppskattade täcket, användes

det flitigt. Personalen på den palliativa avdelningen menade att det var mer arbetsamt för dem att hantera tyngdtäcken, men att personalen gärna använde det om det var till gagn för patienterna. De valde att inte ha lakan på tyngdtäckena för att det skulle vara lättare att se vilken typ av täcke som användes – det var besvärligt om man som personal trodde att det var ett vanligt täcke när man skulle bädda och upptäcka att det var ett tyngdtäcke. Tyngdtäcken tvättas i 60 grader som vanliga täcken.

Sammanfattningsvis tycks tyngdtäcken inte passar alla individer, men kan finnas med som ett alternativ att prova för människor med sömnproblem, och kan då vara till stor hjälp för vissa. Sannolikt är det så att man måste prova för att ta reda på om man är en individ som är hjälpt av tyngdtäcke eller inte. Vidare studier behövs.

Praktisk genomgång av CPAP, bilevel-PAP och maskapplisering

Patricia Granzin, biomedicinsk analytiker, höll en uppskattad föreläsning / workshop om vad som är viktigt att tänka på när man möter patienter med CPAP och bilevel-PAP. Under hennes föreläsning fanns chans till att ställa frågor och att komma fram och känna på utrustningen.

Sömn hos barn med kroniska sjukdomar

Eftermiddagen den 13 februari hade tema ”Sömn hos barn och ungdomar”. Professor Teresa Ward är barnsjuksköterska, och verksam vid University of Washington i Seattle, USA (<https://cisssm.nursing.uw.edu/>). Hennes forskning har fokus på sömn hos barn med kroniska sjukdomar, och deras föräldrar. Hennes forskargrupp håller nu på att utveckla tekniker för egenvård och för att mäta sömn. I utvecklingen av dessa hjälpmedel involveras barnen och deras familjer för att få reda på vad deras behov är och vad de önskar av en intervention med syfte att främja sömn. Målet är att erbjuda barnen och deras föräldrar

evidensbaserade verktyg och kompetens för att bättre hantera sömnen. Teresa menar att barn med kroniska sjukdomar för tillfället inte får träning om egenvård för att förbättra sömnkvantitet och sömnkvalitet inför övergång till tonåren. Forskargruppen håller nu på att implementera kostnadseffektiva interventioner i mindre skala, för att sedan kunna utöka detta för att kunna vara ett stöd till barn och deras familjer. Hon säger att internet erbjuder en unik möjlighet för att nå barn med kroniska sjukdomar och deras föräldrar, och att man genom internetbaserade lösningar skulle kunna erbjuda utbildning i egenvård som annars inte är möjlig. Teresas bästa tips är att söka hjälp från vårdgivare som har erfarenhet av att hantera sömnproblem. Hon säger ”There is help out there!”.

Psykolog Georgia Cook är postdoktor vid Oxford Brookes University i England och arbetar just nu i ett projekt som syftar till att främja sömn och livskvalitet hos barn med epilepsi, och deras familjer. Hon har varit involverad i att utveckla ett webbaserat verktyg för att främja sömn för dessa familjer. På konferensen presenterade Georgia sin forskning om hur föräldrar till barn i förskoleåldern sökte hjälp för barnens sömnproblem. Georgia Cooks forskning visar hur betydelsefull BVC-sköterskan är, föräldrarna hade ett mycket stort förtroende för sjuksköterskan inom barnhälsovården.

Charlotte Angelhoff, barnsjuksköterska och doktor i medicinsk vetenskap, och Anna-Lena Sundell, tandläkare, presenterade sin studie där de översatt och psykometriskt testat en svensk version av sömnformuläret ”Pediatric Insomnia Severity Index” (PISI). Studien visade att frågeformuläret hade god reliabilitet och validitet och är användbar vid utvärderingar av hur sömnen påverkas vid olika behandlingar. Postern fick utmärkelsen Årets poster vid konferensen.

Tonårssömn

Professor Michael Gradisar är psykolog från Australien och fokuserar på tonåringars sömn. Michael Gradisars bästa tips för tonåringar med sömnproblem eller som möter dem är att inte vänta. ”Do something about it” säger han. Starta med att läsa på tillförlitliga websidor. Han tipsar om amerikanska ”National Sleep Foundation” (<https://www.sleepfoundation.org/>) eller australiensiska ”Sleep Health Foundation” (<https://www.sleephealthfoundation.org.au/>) som trovärdiga sidor att söka information på.

Även ungdomars uppfattningar om vad som stör deras sömn presenterades som postrar på konferensen. Malin Jakobsson, doktorand vid Högskolan i Borås presenterade en studie som baseras på skriftliga svar från knappt 500 elever i årskurs 9. Resultatet visade att sömnsvårigheter hos tonåringar kunde förstås som en obalans mellan krav och förutsättningar. Detta ligger i linje med den studie som Gita Hedin, doktorand vid Lunds universitet/Högskolan Kristianstad presenterade där 45 gymnasieungdomar intervjuats i sju fokusgrupper. Ungdomarna var medvetna om flera strategier för att främja sömnen, så som att vara fysiskt aktiv på dagen och att ägna sig åt avkopplande aktiviteter på kvällen. Men ungdomarna uppfattade även att saker utanför deras kontroll, såsom sociala krav, familjens vanor, och svårighet att prioritera fysisk aktivitet gjorde det svårare att få till sunda sömnvanor. Serena Bauducco, postdoktor vid Örebro Universitet, presenterade en poster om hur skolstress hos tonåringar kan påverka deras sömn. Resultatet visade att skolstress, så som mycket läxor som gör att man inte hinner med fritidsaktiviteter och stress för att hinna till skolan på morgonen, var riskfaktorer för långvariga sömnbesvär. Även oroliga hemförhållanden, osäkerhet om man dög inför kompisarna, och bristande sömnhygien var också kopplat till sömnsvårigheter. Resultatet från Momota Henas mastersuppsats

om social jetlag hos tonåringar visade att lång skärmtid (≥ 4 timmar) och att vara aktiv på natten varje vecka med att skicka meddelanden via SMS och/eller sociala medier, var associerat med social jetlag.

Att hantera oro för att sova bättre

Annika Norell Clarke, leg psykolog och filosofie doktor, höll ett intressant och matnyttigt föredrag som handlade om att hantera oro för att sova bättre. Det är vanligt att man får svårt att somna om man ligger och oroar sig – det är faktiskt omöjligt att somna om man har orostankar som maler runt. Annika berättade att det som utmärker oro och ältande är att det är abstrakt tänkande, och att ett sätt att hantera det är att göra tankarna mer konkreta. Exempel på abstrakt tänkande är följande:

- Varför drabbar detta alltid mig?
- Tänk om ... händer?!
- Generaliserar (aldrig, alltid...)
- Leder till mer tankar

Konkret tänkarna har istället annat fokus, såsom:

- Hur ska jag lösa det här?
- Vad kan jag göra åt situationen?
- Ser det unika (vad var det som hände just här?)
- Leder till problemlösning.

Sömn hos kvinnor och män

Jenny Theorell-Haglöw, leg. sjuksköterska och docent, arbetar kliniskt på sömnapnémottagningen vid Akademiska sjukhuset i Uppsala, höll ett givande föredrag om våra vanligaste sömnstörningar och fokuserade på om kön spelar någon roll.

Obstruktiv sömnapné är vanligare hos män än kvinnor, och ökar med stigande ålder. Andningsuppehållen vid obstruktiv sömnapné

orsakas oftast av att tungan faller bakåt i svalget. Då kan luftströmmen till och från lungorna helt eller delvis blockeras. Andningsuppehållen vid obstruktiv sömnapné beror alltså på att något hindrar luftens väg. Även snarkningar beror på att luftvägarna delvis är blockerade.

Insomni är vanligare hos kvinnor, men orsaken är ännu okänd. Men effekten av kognitiv beteendeterapi för insomni (KBT-I) påverkas inte av kön.

Restless legs syndrome (RLS)/ Willis-Ekbom Disease (WED) är vanligare hos kvinnor, och ökar med stigande ålder. Möjliga förklaringar till denna könsskillnad är graviditet, könshormoner och järnstatus.