

KAPITEL 12

Sömn

Många barn med cancer har sömnsvårigheter av olika slag, både under behandlingstiden och under lång tid efteråt. De kan orsakas av sjukdomen i sig, av behandlingen eller av komplikationer. Sömnsvårigheter kan också bero på oro och stress som sjukdomen för med sig [105-109].

Sömnsvårigheterna kan leda till ökad sömnighet på dagtid och mindre effektiv sömn, dvs. att barnet sover lite trots att hen tillbringar mycket tid i sängen. Det kan även leda till insomni/sömlöshet, som kännetecknas av att barnet inte upplever sig sova tillräckligt bra eller tillräckligt länge för att känna sig utsövd, må väl och fungera bra under dagen [106, 110-114].

Sömn behövs för att hjärnan och kroppen ska få möjlighet till återhämtning. Merparten av tillväxthormonerna produceras under sömnen, och därför är den extra viktig för barns och ungdomars utveckling och hälsa [115]. Barn och ungdomars behov av sömn och sömnmönster varierar med åldern, och det finns också stora individuella variationer [116].

Sömnsvårigheter kan leda till ökad irritabilitet, humörsvängningar och beslutssvårigheter. Dessutom försämras minnet och inlärnings- och koncentrationsförmågan. På lång sikt kan sömnsvårigheter också medföra generell tillväxt- och utvecklingshämning [115].

För utförlig beskrivning av förskolebarns sömnbehov och sömnmönster, se sidan [Främja god sömn och avhjälpa sömnproblem i Rikshandboken i barnhälsovård \(rikshandboken-bhv.se\)](#).

12.1 Generella insatser

Rekommendationer

- Barnets sömnvanor före, under och efter behandling bör kartläggas, gärna med validerade skattningsinstrument som stöd.
- Barn och vårdnadshavare bör få allmänna råd för att främja och bibehålla en god sömn.



Vid vårdkontakter bör man fråga barnet och de närstående om barnets sömn [106, 107, 117]. Det är bra att använda validerade skattningsinstrument, t.ex. Pediatric Insomnia Severity Index (PISI) eller Minimal Insomnia Symptom Scale - Reviderad (MISS-R) [118, 119].

Faktaruta 5. Allmänna råd för att främja och bibehålla en god sömn, kan behöva individualiseras [115, 120].

- Ha regelbundna vanor. Gå och lägg dig och vakna vid ungefär samma tid varje dag.
- Förbered dig inför sänggåendet; undvik att använda skärmar innan du ska somna och gör gärna något avslappnande, t.ex. läs en bok eller lyssna på musik.
- Ha en lugn, mörk och sval sovmiljö utan skärmar såsom mobiltelefon och dator.
- Ät ett litet mellanmål före sänggåendet.
- Rör gärna på dig och hitta en balans mellan aktivitet, sömn och vila som fungerar för dig.
- Vistas utomhus, gärna på förmiddagen.
- Undvik att sova på dagen om möjligt. Om du behöver en tupplur, håll den kortare än 30 minuter och inte för sent på dagen.
- Undvik koffeinhaltiga drycker på eftermiddagen och kvällen.

Hos barn med cancer är det också vanligt förekommande med fatigue, ett tillstånd som inte ska förväxlas med sömnsvårigheter. [106, 107]. Läs mer i [Kapitel 17 Fatigue](#).

12.2 Särskilda insatser

Rekommendationer

- Barn med sömnsvårighet bör få riktad behandling för att främja god sömn.
- Vissa barn behöver särskilt uppmärksammas: barn som behandlas under lång tid på sjukhus och får vårdinsatser på natten, barn som behandlas med höga doser kortison, barn med smärta och barn med hjärntumör.

För barn med cancer kan sömnsvårigheter påverka livssituationen på många olika sätt. Det finns samband mellan otillräcklig sömn och nedsatt social förmåga, nedsatt förmåga att reglera känslor, nedsatt koordinationsförmåga och negativ påverkan på kognitiva förmågor [107]. Därför är det viktigt att vårdpersonal tidigt uppmärksammar och försöker åtgärda sömnsvårigheter.

Särskilt utsatta för sömnsvårigheter är de barn som behandlas under lång tid på sjukhus och får vårdinsatser på natten, de som har problem med smärta, barn med hjärntumörer och de som behandlas med höga doser kortison [105, 106, 110, 121-123].

Vid sömnsvårigheter kan följande vara till hjälp.

Faktaruta 6. Råd för att främja och bibehålla god sömn vid barncancer

- Låt barn och/eller närstående fylla i en sömndagbok och utvärdera resultatet tillsammans [106, 117]. Använd sömndagbok för att tillsammans med barnet ta fram personcentrerade råd som främjar god sömn, se faktaruta 5 Allmänna råd.
- Lindra symtom som påverkar sömnen negativt, till exempel smärta, illamående och oro [124]. Se även separata kapitel i vårdprogrammet.
- Föreslå barn och närstående att prova avslappningsövningar eller lugnande musik innan barnet går till sängs [120, 125].
- Medverka till att barnet är så fysiskt aktivt som är möjligt under dagtid.
- Uppmuntra till utevistelse på dagtid, om det är möjligt.
- Erbjud ögonmask och öronproppar.
- Rekommendera att barn och ungdomar i alla åldrar har en närstående på rummet för att uppleva trygghet.



- Gör barn och närstående delaktiga i planeringen så de vet vad som ska hända, och anpassa om möjligt planeringen till deras önskemål.
- Utvärdera regelbundet sömnfrämjande insatser tillsammans med barnet och närstående. Dokumentera.
- Planera och samordna vårdinsatser nattetid t.ex. administration av läkemedel och övervakning, så det blir så få störningar som möjligt.
- Samarbeta i vårdteamet för att undvika onödiga ljud och onödig belysning.
- Gör en ljud- och ljusrond på avdelningen. Vad kan förbättra sovmiljön? [[122](#), [123](#), [125](#), [126](#)]

12.3 Avancerade insatser

Rekommendationer

Om barnet har sömnsvårigheter trots särskilda insatser bör remiss till en specialistenhet övervägas.

Både kognitiv beteendeterapi [[106](#), [125](#)] och farmakologisk behandling har visat sig ha effekt vid sömnsvårigheter [[106](#)].