

Vetenskaplig originalartikel: Denna artikel har genomgått granskning med peer-review.

Citera artikeln så här: Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K. (2024) Fritidsaktivitet som en hälsofrämjande åtgärd för att förbättra sömnkvaliteten hos äldre – en systematisk litteraturöversikt. *Sömn och Hälsa*, 12, s. 29–52. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

Fritidsaktivitet som en hälsofrämjande åtgärd för att förbättra sömnkvaliteten hos äldre – en systematisk litteraturöversikt

Galina Presnyakova¹ distriktssköterska Simrishamns kommun, Fatima Sabri¹ distriktssköterska Capio Hässleholm, Eva K. Clausson biträdande professor och Katarina Sjövall lektor Högskolan Kristianstad

¹ Delat första författarskap, båda har bidragit likvärdigt

Abstract

Background: Difficulty sleeping is a common problem in the elderly, which has a negative impact on activities in daily life and leads to psychological and social limitations. To improve sleep, the elderly need to perform meaningful activities. Despite this, leisure activities are often overlooked. Purpose: The purpose of the study was to describe the effect of leisure activity in improving sleep in the elderly. Method: The study was conducted as a systematic literature review. Results: The included 18 studies were of randomized controlled design (RCT). The age of the study participants varied between 65 and 97 years. The included studies describe which leisure activities have had an effect on sleep in the elderly: Tai Chi/ Hatha Yoga/ Pilates (n=6); Walking/ Strength training/ Home gym (n=5); Housework/ Social group activity and physical activity (n=2); Water aerobics/ Hand massage (n=2); Dancing/ stretching/ computer games (n=3). Conclusion: Involvement in leisure activity could be a non- pharmacological health promoting intervention for elderly people with sleep problems. Therefore, leisure

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

activity should be prioritized more in the health promoting work when treating sleep problems.

Keywords

Leisure activity, elderly, sleep, sleep disorders, physical activity.

Inledning

Sömnsvårigheter är ett vanligt förekommande hälsoproblem hos äldre vilket kan leda till psykiska och sociala begränsningar i det dagliga livet. Syftet med den systematiska litteraturoversikten var att beskriva effekten av fritidsaktiviteter för att förbättra sömn hos äldre. Resultatet visade att fritidsaktiviteter skulle kunna vara en icke-farmakologisk hälsofrämjande åtgärd som borde prioriteras i behandlingen av sömnproblem hos äldre.

Bakgrund

Förekomsten av sömnproblem ökar med åldern bl.a. på grund av förändringar i dygnsrytmen. Sömnproblem hos äldre är idag ett globalt hälsoproblem (WHO, 2015). Bristande sömn är förknippad med en ökad risk för olika sjukdomar och kan även leda till fysiska och sociala begränsningar i det dagliga livet. Förskrivning av läkemedel mot sömnbesvär har ökat i Sverige de senaste 25 åren (Socialstyrelsen, 2017; SBU, 2010). Farmakologisk behandling mot sömnbesvär kan leda till ökad fallrisk hos äldre men har även en negativ påverkan på miljön. Det är därför viktigt att beakta icke-farmakologisk behandling vid sömnbesvär (Richards et al., 2005; Vogel et al., 2021). Forskning visar att fysisk aktivitet kan vara viktigt för att förebygga sömnbesvär hos äldre (Montgomery & Dennis, 2004). Det finns ett behov av ökad kunskap om aktiviteter så som fritidsaktiviteter som icke farmakologisk behandling i mötet med äldre som har sömnbesvär.

I Sverige är ca 20 procent av befolkningen 65 år eller äldre. Flera studier har visat att ungefär hälften av de som är 65 år eller äldre lider av sömnsvårigheter. Hos äldre människor består vanligen sömnbesvär av det som kallas för insomni vilket karakteriseras av att inte sova tillräck-

ligt bra eller tillräckligt länge. Det inkluderar svårigheter med insomning, yttlig sömn nattetid, tidigt uppvaknande på morgonen (Foley et al. 2004). Dagtid leder detta till energilöshet, trötthet, nedstämdhet, känslomässiga svängningar, svårigheter att fokusera och komma ihåg saker. Insomni innebär således ett sömnproblem där symtom kan vara framträdande under hela dygnet (Mallon et al., 2014; Kim et al., 2009).

Orsaken till sömnsvårigheter och insomni kan vara livsomständigheter så som stress, oro, sorg, social situation, ohälsa och sjukdom. Övergång från arbetsliv till pension har visat sig vara en bidragande riskfaktor till dålig sömn (van de Straat & Bracke, 2015; SBU, 2010). Sjukdomar som relateras till bristande sömn hos äldre är bland annat smärta, minnesproblem, hjärtsjukdom och depression (Gooneratne & Vitiello, 2014; Monjan, 2010; Kim et al., 2009; Riemann et al., 2015). Det dagliga livet påverkas negativt av sömnbesvär vilket även leder till sämre livskvalité (Sun et al., 2022; Wilson et al., 2019). Mot bakgrund av nämnda forskning understryks vikten av att behandla sömnbesvär med specifika behandlingsmetoder som är relevanta för de olika symtomen.

Läkemedelsanvändning mot sömnbesvär är stor bland äldre människor i jämförelse med yngre personer trots stor risk för biverkningar (Socialstyrelsen 2017). Försiktighet bör beaktas vid behandling med dessa läkemedel på grund av de fysiologiska förändringarna kopplade till hög ålder som innebär långsam metabolism av läkemedel. Vanliga biverkningar hos äldre personer är exempelvis delirium, ökad reaktionstid och ökad risk för fall. Det har också påvisats ett negativt samband mellan användning av lugnande läkemedel och fysisk funktion (Parfit et al. 2020). Enligt Socialstyrelsen (2017) bör farmakologisk behandling av sömnsvårigheter endast tillämpas då individen inte kan eller vill prova en icke- farmakologisk behandling. Relativt enkla åtgärder som allmänna råd, instruktion och utbildning kan bidra till sömnförbättringar hos äldre (Chung et al. 2017). Sömnsvårigheter kan också behandlas med psykologiska beteendeförändringar och aktiverande sysselsättning (Morgenthaler et al., 2006; Gibson et al., 2014). Icke- farmakologisk behandling innefattar även kognitiv beteendeterapi för insomni (KBT-I), sömnhygien, avslappningsövningar och fysisk aktivitet (Rodriguez et al., 2015; Okajima, 2017; Gooneratne & Vitiello, 2014; Montgomery & Dennis, 2004).

Fritidsaktiviteter definieras som något en person gör som inte är relaterat till arbete och som görs på en viss plats vid en viss tidpunkt. Fritidsaktiviteter kan delas in i aktiv fritid som exempelvis motion, trädgårdsarbete och fysisk aktivitet eller social fritid som till exempel sångstund, sällskapsspel och träffa vänner (Adams et al., 2011; Marcum, 2013; Miyake et al., 2010; Lee & Kim, 2008). Ordet fritid definieras som den del av dygnet och veckan där arbete, sömn och måltider inte är inkluderade (Nationalencyklopedin, 2023). Generellt inkluderar fritidsaktivitet som tidigare nämnts många olika aktiviteter. Det är svårt att kategorisera exakt vilka aktiviteter, eftersom fritidsaktivitet utgår från individens intresse och den egna fysiska och kognitiva förmågan. Fritidsaktiviteter som valts utifrån eget intresse ger meningsfullhet i livet. Att utföra fritidsaktiviteter tillsammans kan upplevas som ett gynnsamt åldrande samt mening med livet (Litwin & Shiovits-Ezra, 2006; Adams et al., 2011). Det finns studier som visar att personer som deltar i olika typer av fritidsaktiviteter har minskad risk för kognitiv svikt, de upplever förbättrad sömn och ett ökat välbefinnande. Att använda fritidsaktivitet som ett icke-farmakologiskt behandlingsalternativ kan därför utgöra ett kostnadseffektivt och lättillgängligt sätt att behandla sömnsvårigheter hos äldre (Richards et al., 2005; Hellström et al., 2011).

I takt med åldrandet minskar den fysiska funktionen som i sin tur påverkar sömnen. Att vara aktiv och utföra meningsfulla aktiviteter är viktigt för äldre personers hälsa och välbefinnande. Aktivitet och sömn är viktiga komponenter för välbefinnande under åldrandet (WHO, 2015). Trots de positiva effekterna av fritidsaktiviteter hos äldre är detta fortfarande inte ett prioriterat område inom vården för att behandla sömnsvårigheter. Forskning visar att det finns behov av att öka kunskapen om äldres sömn och om aktiviteter för att stödja äldre i att uppleva tillfredsställande nattsömn med hjälp av icke-farmakologisk behandling (Krishnan & Hawranik, 2008; Aiken et al., 2014). Kunskapen från denna studie kan ge förbättrad förståelse för vilka fritidsaktiviteter som har en positiv inverkan på sömnen.

Syfte

Syftet med studien var att beskriva effekten av fritidsaktiviteter för att förbättra sömn hos äldre.

Metod

Litteraturstudien genomfördes som en systematisk litteraturöversikt (SBU, 2023). Det internationella begreppet PICO (Population, Intervention, Control, Outcome) är ett ramverk för strukturering av forskningsfrågor vid systematisk litteraturöversikt (SBU, 2023). PICO användes i denna litteraturstudie med följande definition:

- Population: 65 år och äldre
- Intervention: fritidsaktiviteter som har en påverkan på sömn
- Control: sedvanlig vård
- Outcome: sömnförbättring

Inklusionskriterierna var randomiserade, kontrollerade studier skrivna på engelska publicerade i vetenskaplig tidskrift mellan år 2013–2023. Endast randomiserade kontrollerade studier (RCT) inkluderades för att få en högre evidensstyrka (SBU, 2023). Studierna skulle undersöka fritidsaktiviteters påverkan på sömn hos personer i ålder 65 år och äldre. Artiklar som undersökte fritidsaktiviteters påverkan på sömn under en viss tid i samband med livshotande sjukdomar (exempelvis cancer och stroke) exkluderades.

Datinsamling

Litteratursökningen genomfördes i september 2023 i Cinahl och PubMed. Sökningen genomfördes med nyckelord relaterade till sleep, och leisure activities. Ett antal sökord med olika kombinationer av dem har använts: leisure activities, "sleep", sleep disturbance, sleep problems, leisure, activity, "physical activities", "aged", elderly. Totalt identifierades 678 studier via databaserna Cinahl och Pubmed. Av dessa utslöts 11 artiklar eftersom det förekom dubletter samt en studie som inte uppfyllde kriterierna för publikationsår. De återstående 667 artiklarnas abstrakt granskades, varav 597 exkluderades då inklusionskriterierna inte uppfylldes. Resterande 70 artiklar lästes i sin helhet.

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

Efter att ha läst den fullständiga texten uteslöts ytterligare 51 artiklar på grund av att inklusionskriterierna inte uppfylldes. Slutligen inkluderades 18 studier i litteraturöversikten. Sökstrategin redovisas i ett PRISMA-flödesschema (se figur 1 i digital appendix).

Analys och Granskning

Samtliga inkluderade artiklar lästes och analyserades enligt de analyssteg som presenteras i SBU:s granskningsmall ”Bedömning av randomiserade studier” (SBU, 2020). De artiklar som inkluderades granskades systematisk och kvalitetsbedömdes av båda första författarna. Kriterier för kvalitetsbedömning var studiens storlek, bortfallets storlek, reliabilitet och validitet, samt hur väl metod och urval var beskrivet. Studierna kvalitetsbedömdes i tre grader: låg, måttlig eller hög vetenskaplig kvalitet. Samtliga 18 studier var randomiserade kontrollerade studier (RCT). Av dessa saknade fyra studier extern kontrollgrupp, där deltagarna var sina egna kontroller. Studierna inkluderades då de var designade efter RCT och hade en väl beskriven design, metod och population samt bedömdes därför ha måttlig till hög vetenskaplig kvalitet. Artiklarnas beskrivs översiktligt i en artikelöversikt (se bilaga 1 i digitalt appendix).

Resultat

Litteratursammanställningen baseras på 18 studier som beskriver effekten av fritidsaktiviteter på sömn hos äldre. I de inkluderade studierna beskrivs olika fritidsaktiviteter som har gett positiv effekt på sömnen. Studierna använde subjektiv mätning med hjälp av självskattningsformulär och/eller objektiv mätning med hjälp av aktivitetsklocka. Studiernas respektive mätmetod redovisas i artikelöversikten (se bilaga 1 i digitalt appendix).

Resultatet presenteras utifrån följande uppdelning av aktiviteter: Tai Chi/ Hatha Yoga/ Pilates (n=6); Promenader/ Styrketräning/ Hemmagymna (n=5); Hushållsarbete/ Social gruppaktivitet och Fysisk aktivitet (n=2); Vattengymna/ Handmassage (n=2); Dans/ Stretching/ Data-spel (n=3). Studierna genomfördes i Asien (n=9), Nordamerika (n=4), Europa (n=2), Sydamerika (n=2), Nordafrika (n=1).

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

En utförligare redovisning av studiernas geografiska ursprung ses i artikelöversikten (Bilaga 1). Urvalsstorlekarna varierande från 10 till 1 635 deltagare i åldrarna 65–97 år. Interventionernas varaktighet varierade mellan 7 dagar (en studie) – 24 månader med en frekvens på 2–3 gånger i veckan upp till en gång per dag. Aktiviteternas längd varierade mellan 25–60 minuter per tillfälle. Uppföljningstiden efter avslutad intervention varierade mellan 4 dagar och 30 månader. En utförligare redovisning av urvalsstorlekar och uppföljningstid ses i artikelöversikten (se bilaga 1 i digitalt appendix).

Tai Chi/ Hatha yoga/ Pilates

I sex studier utfördes interventioner antingen på äldreboende eller ordinarie boende (Siu et al., 2021; Lü et al., 2016; Chan et al., 2016; Baklouti et al., 2023; Hariprasad et al., 2013; Curi et al., 2018). Lü et al. (2016) och Chan et al. (2016) använde Tai Chi; Tai Chi Qigong och Ta Ju Quan involverade mjuka rörelser i samband med lugn andning. Interventionen gav en signifikant subjektiv förbättring av sömn. Siu et al. (2021) jämförde tai chi med träningsprogram bestående av raska promenader, styrka och aerob träning. En förbättring av objektiv och subjektiv sömn (färre uppvaknande och mindre vaken tid efter insomnande) kunde ses i båda interventionsgrupperna. Deltagarna som utförde tai chi under interventionens 12 veckor hade en bibehållen effekt på sömn vid uppföljningen efter 24 månader. I Baklouti et al. (2023) utfördes ett webbaserat hatha-yoga där deltagarna var självisolerade hemma under Covid-19. Hariprasad et al. (2013) använde gruppyoga på äldreboende. Båda studierna visade på signifikant förbättring av den subjektiva sömnen i jämförelse med kontrollgrupp. I studien av Curi et al. (2018) undersöktes effekten av pilatesträning på sömn hos kvinnor. Interventionsgruppen hade en signifikant förbättring av subjektiv sömn.

Promenader/ Styrketräning/ Hemmagympa

I tre studier utförde deltagarna rörlighet- och balansträning samt styrketräning, vilket gav en signifikant förbättring av subjektiv sömn (Vaz Fragoso et al., 2015; Motamedi et al., 2021; Jimenez- Garcia et al., 2021). I två studier utförde deltagarna styrketräning i intervaller respektive promenader, vilket gav en förbättrad objektiv sömn i jämförelse med kontrollgruppen (Zui et al. 2021; Breneman et al. 2019).

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

Hushållsarbete/ Social gruppaktivitet och Fysisk aktivitet

Kuck et al. (2014) utvärderade effekten av social gruppaktivitet och fysisk aktivitet hos äldre på äldreboende. I det sociala aktivitetsprogrammet ingick minnesfrämjande övningar, finmotoriska lekar, kreativa färdigheter samt sällskapsspel och gruppdiskussioner. I den fysiska träningen utförde deltagarna övningar som främjade balans, styrka och uthållighet med hjälp av gymnastikutrustning (t.ex. bollar, hopprep, tennisringar, hantlar och ankelvikter). Samtliga övningar anpassades utifrån etablerade fallpreventionsprogram för äldre. Interventions-gruppens subjektiva sömn förbättrades signifikant i jämförelse med kontrollgruppen. Däremot visade inte de objektiva sömnparametrarna någon skillnad mellan intervention- och kontrollgrupp. Motsatsen påvisades av Seol et al. (2021) som i sin studie undersökte friska äldre kvinnor som ägnade sig åt lågintensiv fysisk aktivitet (t.ex. promenader) och hushållsarbete som utfördes kvällstid. Båda dessa aktiviteter gav en förbättrad objektiv sömn i jämförelse med kontrollgruppen. Låg-intensiv träning gav dessutom en signifikant förbättring av subjektiv sömn i jämförelse med hushållsarbete.

Vattengympa/ Handmassage

Deltagarna i studien av Chen et al. (2016) fick utföra vattengympa vilket visade på en signifikant förbättring av subjektiv och objektiv sömn i jämförelse med kontrollgruppen. Liknande resultat återfinns i studien av Kudo et al. (2020) som använde interventionen handbad och handmassage (utfördes i hemmet). Resultatet visade på förbättrad subjektiv och objektiv sömn.

Dans / Stretching/ Dataspel

I studien av Pa et al. (2014) ingick fyra interventionsgrupper: dansbaserad aerobics och dataspel; dansbaserad aerobics och pedagogisk DVD; stretching och dataspel; stretching och pedagogisk DVD. Dataspel fokuserade på visuella uppgifter för att stimulera minnet, DVD-skivorna innehöll pedagogisk föreläsning om konst, historia och vetenskap. I samtliga interventioner påvisades signifikant förbättrad subjektiv sömn. Liknande resultat återfanns i studien av Evangelista de Lima et al. (2021) där deltagarna spelade Xboxspel som bestod av olika

fysiska aktiviteter anpassade för äldre (utfördes individuellt på dag-verksamhet). Resultatet visade att träningen gav en signifikant subjektiv förbättring av sömn. I studien av Awick et al. (2017) utförde deltagarna social dans (inspirerad av amerikansk och engelsk folkdans), styrketräning och promenader. I alla interventionsgrupper påvisades gynnsam effekt på subjektiv sömn.

Diskussion

Syftet med denna studie var att beskriva effekten av fritidsaktivitet för att förbättra sömn hos äldre. Det sammantagna forskningsläget ger stöd för att Tai Chi/ Hatha Yoga/ Pilates; Promenad/ Styrketräning/ Hemmagymna; Hushållsarbete/ Fysisk aktivitet och Social gruppaktivitet; Vattengymna/ Handmassage; Dans/ Stretching/ Dataspel har en positiv effekt på subjektiv och objektiv sömn hos äldre. Det är en värdefull kunskap att fritidsaktiviteter kan påverka både de subjektiva och objektiva sömnparametrarna eftersom sömn är ett mångdimensionellt fenomen.

Resultatet visade att sociala aktiviteter t.ex. minnesfrämjande övningar, finmotoriska lekar, kreativa färdigheter samt sällskapsspel och gruppdiskussioner i kombination med fysisk aktivitet hade en positiv effekt på den subjektiva sömnen. I resultatet framkom även att dans, dataspel och vattengymna som utfördes i grupp också hade positiv effekt på subjektiv upplevelse av sömn. Detta stärks av tidigare studier, där Richards et al. (2011) visade att en kombination av fysisk och social aktivitet leder till signifikant förbättring av den nattliga sömnen hos äldre. Enligt Chen et al. (2016) har äldre med större socialt deltagande bättre sömn och generellt färre uppvaknande efter insomning. Stehr et al. (2021) bekräftar att äldre föredrar att genomföra fysiskt aktiva fritidsaktiviteter i grupp då det visat sig öka tryggheten när någon annan leder aktiviteterna. Sammanfattningsvis kan fritidsaktiviteter som genomförs i grupp och som består av socialt samspel förbättra äldres upplevelse av sömn.

I resultatet framkom också att fritidsaktiviteter som hemmagymna och hushållsarbete som utförts individuellt i hemmamiljö båda hade en gynnsam effekt på sömnen hos äldre. De som utförde hemmagymna rapporterade dock något bättre subjektiv sömnupplevelse i jämförelse

med bara hushållsarbete. En möjlig orsak kan vara att träning i sig skapar känsla av självständighet, prestation och tillfredsställelse i jämförelse med hushållsarbete som är förknippat med arbetsrelaterat beteende framför allt hos äldre kvinnor (Wong & Almeida, 2013). Zhao et al. (2023) visar att äldre som engagerar sig i en specifik fritidsaktivitet som de själva finner mening i leder till ökat välbefinnande. Hushållsarbete har potential att ge intellektuell stimulans och fysisk aktivitet. Hellström et al. (2014) visar på liknande resultat där underhåll och reparation av egna hemmet var en sysselsättning som minskade risken för sömnsvårigheter. Hemmet kan för äldre associeras med autonomi, självständighet och sociala kontakter. Att delta i meningsfulla aktiviteter i hemmet kan ha därför en positiv inverkan på både sömn och autonomi (Haak et al., 2007; King & Farmer, 2009). Hemmagymna kan även vara en billig aktivitet för äldre med ekonomiska begränsningar. Tidigare forskning visar att äldre personer behöver hjälp med att hitta meningsfulla aktiviteter som de har råd med att utföra (Eagers et al., 2016). Sammantaget kan lättillgängliga fritidsaktiviteter i hemmiljö ge äldre personer känslomässig och intellektuell tillfredsställelse och på så vis ha positiva konsekvenser på sömnen.

Resultat av denna studie har visat att fysiskt aktiva fritidsaktiviteter (promenader och styrketräning anpassade för äldre) med en frekvens på 2–3 gånger i veckan hade en positiv effekt på sömnen. Tidigare forskning visar att övningar med låg intensitet för äldre är att föredra på grund av bättre följsamhet, lägre risk för skador och bättre sömn (Tse et al., 2015; Akbari Kamrani, 2014). Samtidigt visar en studie av Richards et al. (2011) att högintensiv fysisk aktivitet förbättrar sömnen hos äldre. Vanderlinden et al. (2020) visade att fysisk aktivitet med måttlig intensitet 3 gånger i veckan hade en signifikant effekt på sömnresultat hos äldre. Detta kan tolkas som att övningar med olika intensitet och olika frekvens samtliga har positiva effekter på sömn hos äldre. Hellström et al. (2015) belyser vikten av att skapa en vårdmiljö som ger möjligheter till dagliga aktiviteter då det ledde till färre tupplurar och bidrog till bättre sömn nattetid. I denna litteratursammanställning framkom att användning av hjälpmedel på dagverksamhet i form av Xbox-spel med olika aktiviteter bidrog till bättre sömn hos äldre. Att använda

hjälpmedel i form av spel kan därför vara implementerbart och lättillgängligt för att öka aktivitetsnivån hos äldre oavsett funktionsförmåga och boendeform.

Resultatet visade att Tai Chi- och Hatha Yoga som utfördes på äldreboende, dagverksamhet och i hemmet förbättrade sömnen. I interventionerna utfördes olika typer av Tai Chi och yoga som skiljer sig i rörelser. Flera studier har påvisat att yogaövningar minskar stress, som ju kan vara en bidragande faktor till sömnstörningar (Cetin et al., 2020; Chen et al., 2010). Yoga är även associerat med förbättrat humör och självförtroende, minskad depression och ångest samt upplevelse av både mental och fysisk energi (Lavey et al., 2005; Pilkington et al., 2005;). Tai Chi är också en träningsform för kropp och själ som innehåller fysiska, kognitiva, och meditativa komponenter (Irwin et al., 2008). Sammantaget finns det alltså vetenskapligt stöd för att Tai Chi och Yoga inte bara främjar sömn utan också är lätt att individanpassa och kan utföras både i hemmet och på äldreboende.

Resultatet visade också att handmassage har en god effekt på sömn hos äldre. Intressant nog behövdes endast handmassage i 20 minuter innan sänggående vilket kan vara användbart i klinisk verksamhet. Detta bekräftas av Harris et al. (2012) som visade att tre minuters massage innan sänggående ökade den totala sömntiden och sömneffektiviteten hos äldre på äldreboende. Orsaken till sömnsvårigheter hos äldre kan vara spända muskler och nervspänningar. Mei et al. (2017) fann i sin studie att massage hade en tröstande och avslappnande effekt samt lindrade ångest. Handmassage som en åtgärd mot sömnbesvär kan bidra till att utveckla en god relation och möjliggör för vårdpersonalen att bara vara i stunden tillsammans med den äldre. Handmassage kan vara lättare att utföra på äldreboende än på ordinarie boende då det kan vara en personal- och kostnadsfråga.

Styrkor och svagheter

Endast randomiserade kontrollerade studier inkluderades eftersom de oftast har en hög evidensstyrka vilka har förstärkt validiteten i litteratursammanställningen (SBU, 2023). Detta innebär att erfarenheter från studier med annan design och annan metod, t.ex. tvärsnittsstudier eller

kvalitativa studier saknas. Kvinnorna var överrepresenterade i de inkluderade studierna vilket föranleder en ojämn könsfördelning. Slutsatsen från litteraturoversikten gäller generellt äldre utan livshotande sjukdom och därför bör slutsatser dras med försiktighet. Det finns ett behov av fortsatt forskning med studier med större deltagarantal, längre uppföljning och en jämnare könsfördelning. I de inkluderade studierna mättes de subjektiva sömnresultaten med hjälp av validerade frågeformulär och objektiv sömn genom handledsklocka. I fem studier undersöktes förhållandet mellan objektiv och subjektiv sömn hos äldre och endast tre av dessa visade på ett samband. Eftersom sömnrhythmen förändras med åldern kan det leda till att äldre anpassar sin uppfattning om sömnkvalitet till de faktiska förändringarna i sömnen samtidigt som de inte kan minnas hur nattsömnen varit tidigare (Harvey et al., 2008). För att få en ökad förståelse för fritidsaktiviteters betydelse för sömn behövs både mer forskning med fokus på människors upplevelser av sin sömnkvalitet, det vill säga subjektiva mått, men också studier med objektiva mått som mäter sömnlängd och sömneffektivitet.

Slutsats och kliniska implikationer

Studien visar att olika typer av fritidsaktiviteter kan ses som en hälsofrämjande och lättillgänglig icke-farmakologisk åtgärd mot sömnbesvär hos äldre. Fritidsaktiviteter kan ha en positiv inverkan på sömn hos äldre genom att främja avslappning och fysisk aktivitet. Det kan också skapa sociala interaktioner och stimulans, vilket kan bidra till förbättrad sömn.

Studien ger en ökad kunskap och en djupare förståelse för vilka fritidsaktiviteter som kan påverka äldre personers sömn. Denna kunskap kan hjälpa sjuksköterskor och annan vårdpersonal att i mötet med den äldre finna meningsfulla och individanpassade aktiviteter. Att utföra aktiviteter som tillfredsställer personens känslomässiga och intellektuella behov ökar i sin tur välbefinnandet och har en positiv inverkan på sömn. Fritidsaktivitet bör därför vara förstahandsvalet som en icke-farmakologisk åtgärd för behandling av sömnbesvär hos äldre inom hälso- och sjukvård.

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

Referenser

Referenser markerade med * är inkluderade i litteraturöversikten

Adams, K., Leibbrandt, S., & MOON, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Aging & Society* 31 (4), 683–712. doi:10.1017/S0144686X10001091

Akbari Kamrani, A. A., Shams, A., Shamsipour Dehkordi, P., & Mohajeri, R. (2014). The effect of low and moderate intensity aerobic exercises on sleep quality in men older adults. *Pakistan journal of medical sciences*, 30(2), 417–421.
<https://doi.org/10.12669/pjms.302.4386>

Aiken, L-H., Sloane, D-M., Bruyneel, L., Van den Heede, K., Griffiths, P., Busse, R., Diomidous, M., Kinnunen, J., Kózka, M., Lesaffre, E., McHugh, MD., Moreno-Casbas, M-T., Rafferty, AM., Schwendimann, R., Scott, P-A., Tishelman, C., van Achterberg, T., Sermeus, W. (2014). Nurse staffing and education and hospital mortality in nine European countries: a retrospective observational study. *Lancet* 383(9931):1824–30. doi: 10.1016/S0140-6736(13)62631-8.

Arber, S., Bote, M Robe & Meadows. R. (2009). Gender and socio-economic patterning of self-reported sleep problems in Britain. *Social Science & Medicine*. 68(2).
[Doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.10.016](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.10.016).

*Awick, E. A., Ehlers, D. K., Aguiñaga, S., Daugherty, A. M., Kramer, A. F., & McAuley, E. (2017). Effects of a randomized exercise trial on physical activity, psychological distress and quality of life in older adults. *General hospital psychiatry*, 49, 44–50.
<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2017.06.005>

*Baklouti, S., Fekih-Romdhane, F., Guelmami, N., Bonsaksen, T., Baklouti, H., Aloui, A., Masmoudi, L., Souissi, N., & Jarraya, M. (2023). The effect of web-based Hatha yoga on psychological distress and sleep quality in older adults: A randomized controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 50, 101715.
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101715>

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated.
<http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

*Breneman, C. B., Kline, C. E., West, D. S., Sui, X., Porter, R. R., Bowyer, K. P., Custer, S., & Wang, X. (2019). The effect of moderate-intensity exercise on nightly variability in objectively measured sleep parameters among older women. *Behavioral sleep medicine*, 17(4), 459–469. <https://doi.org/10.1080/15402002.2017.1395337>

Cetin, S. Y., Calik, B. B., & Ayan, A. (2020). Investigation of the effectiveness of Tai Chi exercise program in patients with scleroderma: A randomized controlled study. *Complementary therapies in clinical practice*, 40, 101181. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101181>

*Chan, A. W., Yu, D. S., Choi, K. C., Lee, D. T., Sit, J. W., & Chan, H. Y. (2016). Tai chi qigong as a means to improve night-time sleep quality among older adults with cognitive impairment: a pilot randomized controlled trial. *Clinical interventions in aging*, 11, 1277–1286. <https://doi.org/10.2147/CIA.S111927>

Chen, K. M., Chen, M. H., Lin, M. H., Fan, J. T., Lin, H. S., & Li, C. H. (2010). Effects of yoga on sleep quality and depression in elders in assisted living facilities. *The journal of nursing research: JNR*, 18(1), 53–61. <https://doi.org/10.1097/JNR.0b013e3181ce5189>

Chen, J. H., Lauderdale, D. S., & Waite, L. J. (2016). Social participation and older adults' sleep. *Social science & medicine* (1982), 149, 164–173. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.045>

*Chen, L. J., Fox, K. R., Ku, P. W., & Chang, Y. W. (2016). Effects of Aquatic Exercise on Sleep in Older Adults with Mild Sleep Impairment: a Randomized Controlled Trial. *International journal of behavioral medicine*, 23(4), 501–506. <https://doi.org/10.1007/s12529-015-9492-0>

Chung, K.F., Lee, C.T., Yeung, W.F., Chan, M.S., Chung, E.W. & Lin, W.L. (2017). Sleep hygiene education as a treatment of insomnia: a systematic review and meta-analysis. *Family Practice*. 29(4671078). doi.org/10.1093/fampra/cmz122

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

*Curi, V. S., Vilaça, J., Haas, A. N., & Fernandes, H. M. (2018). Effects of 16-weeks of Pilates on health perception and sleep quality among elderly women. *Archives of gerontology and geriatrics*, 74, 118–122. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.10.012>

Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K., & Yau, M. K. (2016). A review of occupational therapy's contribution to and involvement in the work-to-retirement transition process: An Australian perspective. *Australian occupational therapy journal*, 63(4), 277–292. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12300>

*Evangelista de Lima, B., Passos, G. S., Youngstedt, S. D., Bandeira Santos Júnior, L. C., & Gonçalves Santana, M. (2021). Effects of Xbox Kinect exercise training on sleep quality, anxiety and functional capacity in older adults. *Journal of bodywork and movement therapies*, 28, 271–275. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2021.07.029>

Foley, D., Ancoli-Israel, S., Britz, p. Walsh, J. (2004). Sleep disturbances and chronic disease in older adults: Results of the 2003 National Sleep Foundation Sleep in America Survey. *Journal of Psychosomatic Research*. 56(5). 497–502 [doi.org/10.1016/j.](https://doi.org/10.1016/j.j)

Gibson RH., Gander, PH., Jones, LM. (2014). Understanding the sleep problems of people with dementia and their family caregivers. *Dementia* 13(3):350–65. [doi: 10.1177/1471301212473884](https://doi.org/10.1177/1471301212473884).

Gooneratne, S., Vitiello, MV. (2014) Sleep in older adults: normative changes, sleep disorders, and treatment options. *Clinics in Geriatric Medicine* 30(3):591–627. [doi: 10.1016/j.cger.2014.04.007](https://doi.org/10.1016/j.cger.2014.04.007).

Haak, M., Fänge, A., Iwarsson, S., & Ivanoff, S. D. (2007). Home as a signification of independence and autonomy: experiences among very old Swedish people. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 14(1), 16–24. <https://doi.org/10.1080/11038120601024929>

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

*Hariprasad, V. R., Sivakumar, P. T., Koparde, V., Varambally, S., Thirthalli, J., Varghese, M., Basavaraddi, I. V., & Gangadhar, B. N. (2013). Effects of yoga intervention on sleep and quality-of-life in elderly: A randomized controlled trial. *Indian journal of psychiatry*, 55(Suppl 3), S364–S368. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.116310>

Harris, M., Richards, K. C., & Grando, V. T. (2012). The effects of slow-stroke back massage on minutes of nighttime sleep in persons with dementia and sleep disturbances in the nursing home: a pilot study. *Journal of holistic nursing: official journal of the American Holistic Nurses' Association*, 30(4), 255–263. <https://doi.org/10.1177/0898010112455948>

Harvey, A. G., Stinson, K., Whitaker, K. L., Moskovitz, D., & Virk, H. (2008). The subjective meaning of sleep quality: a comparison of individuals with and without insomnia. *Sleep*, 31(3), 383–393. <https://doi.org/10.1093/sleep/31.3.383>

Hellström, A., Fagerström, C. & William, A. (2011). Promoting sleep by nursing interventions in health care settings: a systematic review. *Worldviews on Evidence Based Nursing*, 8(3). 128–142. doi: 10.1111/j.1741-6787.2010.00203.x

Hellström, A., Hellström, P., Willman, A., & Fagerström, C. (2014). Association between Sleep Disturbances and Leisure Activities in the Elderly: A Comparison between Men and Women. *Sleep disorders*, 2014, 595208. <https://doi.org/10.1155/2014/595208>

Hellström, A., Condelius, A., Willman, A., & Fagerström, C. (2015). The Rhythm of the Unit Is the Pace of Life: A Study of Everyday Activities and Sleep in Swedish Residential Care. *Open Journal of Nursing*, 5, 697–706. <https://10.4236/ojn.2015.58073>

Irwin, M. R., Olmstead, R., & Motivala, S. J. (2008). Improving sleep quality in older adults with moderate sleep complaints: A randomized controlled trial of Tai Chi Chih. *Sleep*, 31(7), 1001–1008.

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

*Jiménez-García, J. D., Hita-Contreras, F., de la Torre-Cruz, M. J., Aibar-Almazán, A., Achalandabaso-Ochoa, A., Fábrega-Cuadros, R., & Martínez-Amat, A. (2021). Effects of HIIT and MIIT Suspension Training Programs on Sleep Quality and Fatigue in Older Adults: Randomized Controlled Clinical Trial. *International journal of environmental research and public health*, 18(3), 1211. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031211>

Kim, J.M., Stewart, R., Kim, S.W., Yang, S.J., Shin, I.S. & Yoon, J.S. (2009). Insomnia, depression, and physical disorders in late life: a 2-years longitudinal community study in Koreans. *Sleep*, 32(9), 1221–1228.

King, G., & Farmer, J. (2009). What older people want: evidence from a study of remote Scottish communities. *Rural and remote health*, 9(2), 1166.

Krishnan, P. & Hawranik, P. (2008). Diagnosis and management of geriatric insomnia: a guide for nurse practitioners. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*, 20(12), 590–599. doi: 10.1111/j.1745–7599.2008.00366.x

*Kudo, Y., & Sasaki, M. (2020). Effect of a hand massage with a warm hand bath on sleep and relaxation in elderly women with disturbance of sleep: A crossover trial. *Japan journal of nursing science: JJNS*, 17(3), e12327. <https://doi.org/10.1111/jjns.12327>

*Kuck, J., Pantke, M., & Flick, U. (2014). Effects of social activation and physical mobilization on sleep in nursing home residents. *Geriatric nursing (New York, N.Y.)*, 35(6), 455–461. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2014.08.009>

Lavey, R., Sherman, T., Mueser, K. T., Osborne, D. D., Currier, M., & Wolfe, R. (2005). The effects of yoga on mood in psychiatric inpatients. *Psychiatric rehabilitation journal*, 28(4), 399–402. <https://doi.org/10.2975/28.2005.399.402>

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

Lee, Y. and Kim, S. (2008), Effects of indoor gardening on sleep, agitation, and cognition in dementia patients – a pilot study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23: 485–489. doi.org/10.1002/gps.1920

Litwin, H., & Shiovitz-Ezra, S. (2006). The association between activity and wellbeing in later life: What really matters? *Aging & Society*, 26 (2), 225–242. doi:10.1017/S0144686X05004538

*Lü, J., Huang, L., Wu, X., Fu, W., & Liu, Y. (2017). Effect of Tai Ji Quan training on self-reported sleep quality in elderly Chinese women with knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. *Sleep medicine*, 33, 70–75. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.12.024>

Mallon, L., Broman, JE., Akerstedt, T., Hetta, J. Insomnia in Sweden: a population-based survey (2014). *Sleep Disorders*. doi: 10.1155/2014/843126.

Marcum CS. (2013). Age Differences in Daily Social Activities. *Research on Aging*. 35(5):612–640. doi: 10.1177/0164027512453468.

Mei, L., Miao, X., Chen, H., Huang, X., & Zheng, G. (2017). Effectiveness of Chinese Hand Massage on Anxiety Among Patients Awaiting Coronary Angiography: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of cardiovascular nursing*, 32(2), 196–203. <https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000309>

Miyake, M., Rock, A., Tajika, A., Hozu, S., Kanda, S., Ueda, T. and Nishiyama, T. (2010), Comparative research between Australia and Japan: A comparison of the quality of health care in nursing facilities using actigraphy. *Geriatrics & Gerontology International*, 10: 167–176. doi.org/10.1111/j.1447-0594.2009.00573.x

Monjan, AA. (2010). Perspective on sleep and aging. *Frontiers in Neurology*, 1:124. doi: 10.3389/fneur.2010.00124.

Montgomery, P., Dennis, J (2004). A systematic review of non-pharmacological therapies for sleep problems in later life. *Sleep Medicine Reviews*. 8(1):47–62. doi: 10.1016/S1087-0792(03)00026-1.

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

Morgenthaler, T., Kramer, M., Alessi, C., Friedman, L., Boehlecke, B., Brown, T., Coleman, J., Kapur, V., Lee-Chiong, T., Owens, J., Pancer, J., Swick, T (2006). American Academy of Sleep Medicine. Practice parameters for the psychological and behavioral treatment of insomnia: an update. An american academy of sleep medicine report. *Sleep* (11):1415-9.

*Motamedi, N., & Mostajabodaavati, S. R. (2021). Investigating the Effect of Home-based Physical Activity Schedule on the Quality of Life, Sleep Quality, and Mood of the Elderly at Risk of Depression as Compared to the Control Group. *Advanced biomedical research*, 10, 17. https://doi.org/10.4103/abr.abr_180_20

Nationalencyklopedin, fritid. (2023). <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/fritid> (hämtad 2023-03-10)

Neikrug, AB., Ancoli-Israel, S (2010). Sleep disorders in the older adult – a mini-review. *Gerontology*. 56(2):181-9. doi: 10.1159/000236900

Ohayon, MM., Carskadon, MA., Guilleminault, C., Vitiello, M-V. (2004). Meta-analysis of quantitative sleep parameters from childhood to old age in healthy individuals: developing normative sleep values across the human lifespan. *Sleep*. 27(7):1255-73. doi: 10.1093/sleep/27.7.1255.

Okajima I., Nakajima S., Ochi. M., & Inoue Y. (2017). Association among changes in sleep-related beliefs, sleep reactivity, and improvement of insomnia following cognitive behavioral therapy. *Sleep Medicine*. 29 96–97. doi:10.1016/j.sleep.2016.08.021.

*Pa, J., Goodson, W., Bloch, A., King, A. C., Yaffe, K., & Barnes, D. E. (2014). Effect of exercise and cognitive activity on self-reported sleep quality in community-dwelling older adults with cognitive complaints: a randomized controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 62(12), 2319–2326. <https://doi.org/10.1111/jgs.13158>

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

Parfitt G., Post, D., Kalisch- Ellett, L., Lim, R., Penington, A., Corlis, M., & Roughead, E. (2020). A cross-sectional assessment of the relationship between sedative medication and anticholinergic medication use and the movement behaviour of older adults living in residential aged care. *Peer J*, 8. doi: 10.7717/peerj.9605

Pilkington, K., Kirkwood, G., Rampes, H., & Richardson, J. (2005). Yoga for depression: the research evidence. *Journal of affective disorders*, 89(1-3), 13–24. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2005.08.013>

Richards, K.C., Beck, C., O'Sullivan, P.S., & Shue., V.M. (2005), Effect of Individualized Social Activity on Sleep in Nursing Home Residents with Dementia. *Journal of the American Geriatrics Society*, 53: 1510–1517. doi.org/10.1111/j.1532-5415.2005.53460.x

Richards, K. C., Lambert, C., Beck, C. K., Bliwise, D. L., Evans, W. J., Kalra, G. K., Kleban, M. H., Lorenz, R., Rose, K., Gooneratne, N. S., & Sullivan, D. H. (2011). Strength training, walking, and social activity improve sleep in nursing home and assisted living residents: randomized controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 59(2), 214–223. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2010.03246.x>

Riemann D., Nissen C., Palagini L., Otte A., Perlis M. L., & Spiegelhalter K., (2015). The neurobiology, investigation, and treatment of chronic insomnia. *The Lancet Neurology*.14 (5):547-58. doi: 10.1016/S1474-4422(15)00021-6.

Rodriguez J.C., Dzierzewski J.M., & Alessi C.A., (2015) Sleep problems in the elderly. *Medical Clinics of North America*, 99(2):431-9. doi: 10.1016/j.mena.2014.11.013.

SBU (2010). Behandling av sömnbesvär hos vuxna En systematisk litteraturöversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering. Rapport nr. 199.

SBU (2020). Bedömning av randomiserade studier (effekt av att tilldelas en intervention (ITT)). https://www.sbu.se/globalassets/ebm/bedomning_randomiserade_studier_tilldelas.pdf

SBU (2023). Utvärdering av insatser i hälso- och sjukvård och socialtjänsten. En metodbok. <https://www.sbu.se/sv/metod/metodboken-2023/?pub=101442&lang=sv>

*Seol, J., Park, I., Kokudo, C., Zhang, S., Suzuki, C., Yajima, K., Satoh, M., Tokuyama, K., & Okura, T. (2021). Distinct effects of low-intensity physical activity in the evening on sleep quality in older women: A comparison of exercise and housework. *Experimental gerontology*, 143, 111165. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2020.111165>

*Siu, P. M., Yu, A. P., Tam, B. T., Chin, E. C., Yu, D. S., Chung, K. F., Hui, S. S., Woo, J., Fong, D. Y., Lee, P. H., Wei, G. X., & Irwin, M. R. (2021). Effects of Tai Chi or Exercise on Sleep in Older Adults With Insomnia: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network open*, 4(2), e2037199. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.37199>

Socialstyrelsen (2011). Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder. Västerås: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen (2017). Indikationer för god läkemedelsterapi hos äldre. Stockholm: Socialstyrelsen

Socialstyrelsen (2018). Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor. Stöd för styrning och ledning. Stockholm: Socialstyrelsen

Spira A.P., Kaufmann C.N., Kasper J.D., Ohayon M.M., Rebok G., Skidmore E., Parisi J.M., & Reynolds C.F., (2014). Association between insomnia symptoms and functional status in U.S. older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69 1(Suppl 1): S35–41. doi: 10.1093/geronb/gbu116.

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

- Stehr, P., Luetke Lanfer, H., & Rossmann, C. (2021). Beliefs and motivation regarding physical activity among older adults in Germany: results of a qualitative study. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 16(1), 1932025. <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1932025>
- Sun Y., Lyu Y. B., & Zhong W. F., et al. (2022) Association between sleep duration and activity of daily living in the elderly aged 65 years and older in China]. *Zhonghua yi xue za zhi*. 102(2):108–113. doi: 10.3760/cma.j.cn112137-20210705-01508.
- Suzuki K., Miyamoto M., & Hirata K., (2017). Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. *Journal of General Family Medicine*, 18(2):61–71. doi: 10.1002/jgf2.27.
- Svensk sjuksköterskeförening. (2019). Kompetensbeskrivning avancerad nivå distriktssköterska: Svensk sjuksköterskeförening
- Tse, A. C., Wong, T. W., & Lee, P. H. (2015). Effect of Low-intensity Exercise on Physical and Cognitive Health in Older Adults: a Systematic Review. *Sports medicine – open*, 1(1), 37. <https://doi.org/10.1186/s40798-015-0034-8>
- van de Straat, V., & Bracke, P. (2015). How well does Europe sleep? A cross-national study of sleep problems in European older adults. *International Journal of public Health*, 60(6), 643–650. doi.org/10.1007/s00038-015-0682-y
- Vanderlinden, J., Boen, F., van Uffelen, JGZ. (2020). Effects of physical activity programs on sleep outcomes in older adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1). [https://doi: 10.1186/s12966-020-0913-3](https://doi.org/10.1186/s12966-020-0913-3)
- *Vaz Fragoso, C. A., Miller, M. E., King, A. C., Kritchevsky, S. B., Liu, C. K., Myers, V. H., Nadkarni, N. K., Pahor, M., Spring, B. J., Gill, T. M., & Lifestyle Interventions and Independence for Elders Study Group (2015). Effect of Structured Physical Activity on Sleep-

Wake Behaviors in Sedentary Elderly Adults with Mobility Limitations. *Journal of the American Geriatrics Society*, 63(7), 1381–1390. <https://doi.org/10.1111/jgs.13509>

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningsred. Stockholm: Vetenskapsrådet*

Vogel, O., Niederer, D., Wilke, J., El-Rajab, I., Vogt, L (2021) Habitual Physical Activity and Sleep Duration in Institutionalized Older Adults. *Frontiers in Neurology*, doi: 10.3389/fneur.2021.706340.

Wong, J. D., & Almeida, D. M. (2013). The effects of employment status and daily stressors on time spent on daily household chores in middle-aged and older adults. *The Gerontologist*, 53(1), 81–91. <https://doi.org/10.1093/geront/gns047>

World Health Organization. (2015) *World report on ageing and health*. Geneva: World Health Organization. https://books.google.se/books?hl=sv&lr=&id=n180DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=uTK8osPW04&sig=PDSsaya1bXSNCKA79NI-gIHBsEAU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Wilson, S., Anderson, K., Baldwin, D., Dijk, DJ., Espie, A., Espie, C., Gringras, P., Krystal, A., Nutt, D., Selsick, H., Sharpley, A. (2019). British Association for Psychopharmacology consensus statement on evidence-based treatment of insomnia, parasomnias and circadian rhythm disorders: An update. *Journal of Psychopharmacology*, 33(8):923–947. doi: 10.1177/0269881119855343.

Willman, A., Stoltz, P., Bahtsevani, C. (2011) *Evidensbaserad omvårdnad – en bro mellan forskning och klinisk verksamhet (3 uppl.)* Lund: Studentlitteratur

Zhao, X., Yu, J., & Liu, N. (2023). Relationship between specific leisure activities and successful aging among older adults. *Journal of exercise science and fitness*, 21(1), 111–118. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.11.006>

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

*Ziu, L., Li, J., Yu, G., Yu, F., Li, K., & Szanton, S. (2021). The effect of resistance training on sleep in Chinese older adults: A randomized controlled trial. *Geriatric nursing (New York, N.Y.)*, 42(1), 289–294. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.09.002>

Kontakt: Katarina Sjövall, katarina.sjovall@hkr.se

ORCID

Katarina Sjövall: <https://orcid.org/0000-0001-7186-9051>

Eva K. Clausson: <https://orcid.org/0000-0002-1424-8336>

Datum för inskick: 2024-06-03

Datum för acceptande: 2024-09-01

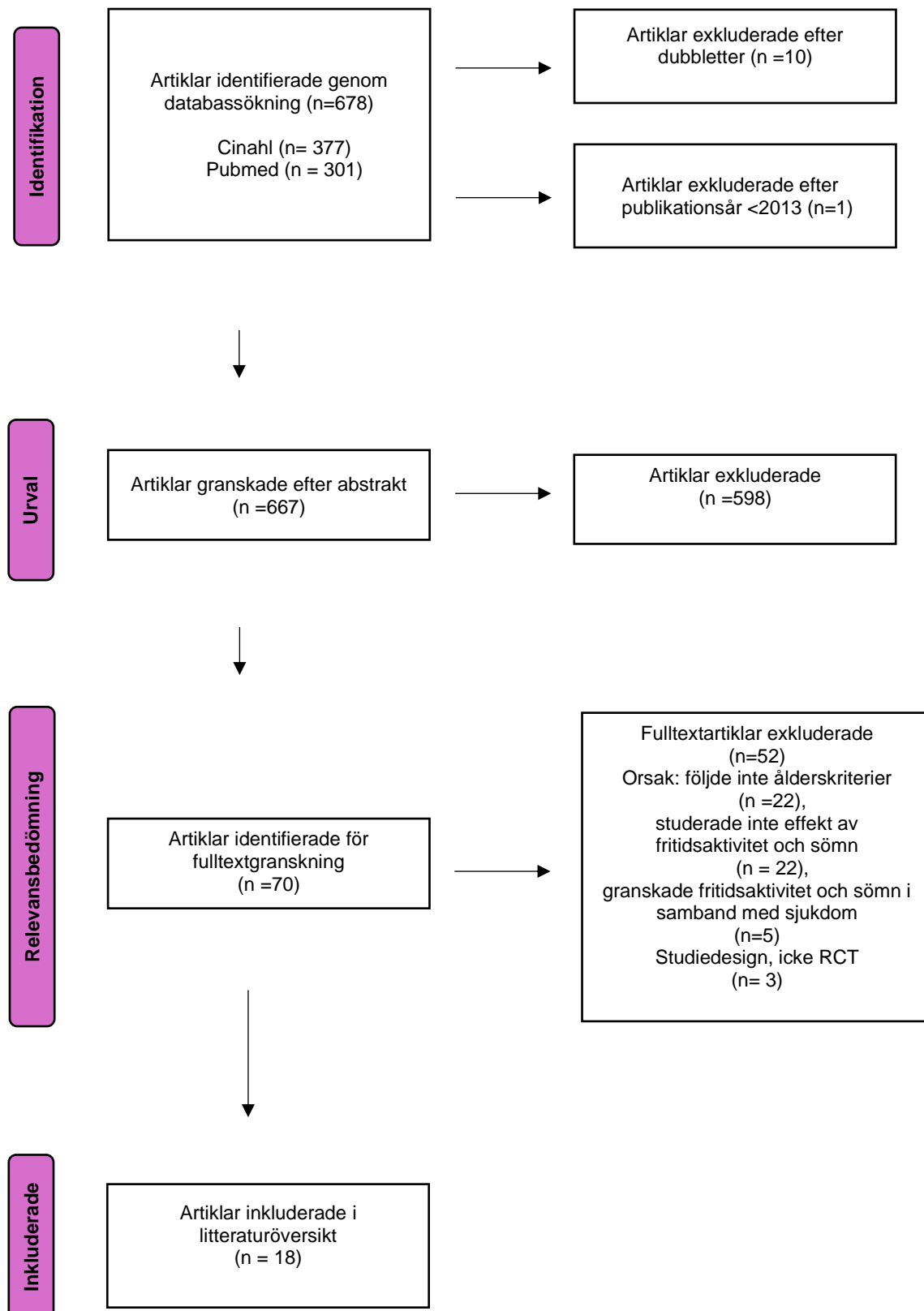
Datum för publicering: 2024-10-21

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Presnyakova, G., Sabri, F., Clausson, E.K., Sjövall, K

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.12.24868>

Figur 1. PRISMA- flödesschema över studieurvalsprocessen



Bilaga 1.

Sammanfattning av studier som ligger till grund för litteraturoversikt.

Första författare, år, land	Studie-design	Syfte	Antal deltagare	Metod Intervention (I) Kontrollgrupp (K) Mätinstrument (M)	Interventionsperiod/ Uppföljnings-tid	Resultat	Kvalitet
Awick et al., 2017 USA	RCT	Att undersöka hur förändringar i fysisk aktivitet och psykisk ohälsa påverkade livskvalitén hos äldre.	247 I(1): (n=69) I(2): (n=70) I(3):(n=108) Ingen K	I(1): Dans, I(2): Styrka/ stretching/ stabilitet I(3): Promenad M: PSQI- självskattningsenkät	24 veckor	Subjektivt positiv effekt på sömnkvalitet i I(1), I(2) och I(3).	Måttlig
Baklouti et al., 2023 Tunisien	RCT	Att utforska effekten av webbaserat Hatha- yogaprogram på sömnkvalitet hos äldre som isolerade sig i hemmet under Covid- 19 utbrott.	160 I: (n=65) K: (n= 95)	I: Yoga- grupp K: Sedvanlig vård M: PSQI- självskattningsenkät	8 veckor	Signifikant subjektiv förbättring i sömnkvalitet	Hög
Breneman et al., 2019 USA	RCT	Att undersöka om måttlig intensivträning påverkade sömnen bland äldre kvinnor.	54 I(1): (n=28) I(2): (n=26) Ingen K	I(1): kortare promenad I(2): längre promenad M: Actigraph handledsklocka	8 veckor / 4 mån	Objektiv förbättring i sömn i I(1) och (2) (färre nattliga uppvaknanden).	Måttlig
Chan et al., 2016 Kina	RCT	Att utvärdera effekterna av tai chi qigong på sömnkvaliteten hos äldre med kognitiv nedsättning.	52 I: (n=27) K: (n=25)	I: tai chi qigong K: sedvanlig vård M: PSQI självskattningsenkät	8 veckor / 6 mån	Signifikant subjektiv förbättring i sömnkvalitet	Måttlig
Chen et al., 2016 Taiwan	RCT	Att bedöma effekten av vattenträningsprogram på sömn bland äldre med mild sömnedsättning.	63 I: (n=29) K: (n=34)	I: vattengympa K: sedvanlig vård M: Actigraph handledsklocka	8 veckor	Signifikant objektiv förbättring i	Hög

						sömneffektivitet	
Curi et al., 2018 Brasilien	RCT	Att undersöka effekten av pilatesträning på sömnkvalitet bland äldre kvinnor.	61 I: (n=31) K: (n=30)	I: pilatesträning K: sedvanlig vård och kontrollgrupp M: PSQI- självskattningsenkät	16 veckor	Signifikant subjektiv förbättring i sömnkvalitet	Måttlig
Evangelista de Lima et al., 2021 Brasilien	RCT	Att undersöka effekterna av Xbox Kinect- träningsprogram på sömnkvalitet hos äldre.	29 I: (n=15) K: (n=14)	I: tränade Xbox- spel K: sedvanlig vård M: PSQI- självskattningsenkät	6 veckor	Signifikant subjektiv förbättrad sömnkvalitet	Måttlig
Hariprasad et al., 2013 Indien	RCT	Att undersöka effekterna av yoga på livskvalitet och sömnkvalitet hos äldre på ålderdomshem.	87 I: (n=44) K: (n=43)	I: yogagrupp K: sedvanlig vård M: PSQI- självskattningsenkät	12 veckor / 6 mån	Signifikant subjektiv förbättring av sömnkvalitet	Hög
Jimenez-Garcia et al., 2021 Spanien	RCT	Att undersöka effekten av intervalltränings- program med högt och måttlig intensitet, på sömnkvalitet hos äldre.	73 I(1): (n=26) I(2): (n=24) K: (n=23)	I(1): Högintensiv- intervallträning I(2): måttlig intensiv- intervallträning K: sedvanlig vård M: PSQI- självskattningsenkät	12 veckor	Subjektiv förbättring av sömnkvalitet i (1) och I(2)	Hög
Kudo et al., 2020 Japan	RCT Cross-over design	Att klargöra effekterna av handmassage och handbad på sömnkvalitet hos äldre kvinnor med sömnstörningar.	28 I(1):(n=13) I(2): (n=15) K(1):(n=15) K(2):(n=13)	I: handmassage och handbad K: sedvanlig vård M: OSAMA- självskattningsenkät och Actigraph handledsklocka	24 veckor	Subjektivt och objektivt förbättrad sömnkvalitet och sömneffektivitet i I(1) och I(2)	Måttlig
Kuck et al., 2014 Tyskland	RCT	Att utvärdera effekten av social aktivering och fysisk aktivitet på sömn hos vårdtagare på äldreboende.	85 I: (n=32) K: (n=53)	I: social gruppaktivitet och fysisk aktivitet K: sedvanlig vård M: ISI- självskattningsenkät och Actigraph handledsklocka	8 veckor	Signifikant subjektiv förbättrad sömnkvalitet, objektiv	Hög

						mätning oförändrad	
Lü et al., 2016 Kina	RCT	Att utforska effekterna av Tai Ji Quan-träningsprogram på sömnkvalitet och fysisk prestation bland äldre.	40 I: (n=21) K: (n=19)	I: Tai Ju Quan K: sedvanlig vård M: PSQI- självskattningsenkät	24 veckor	Signifikant subjektiv förbättring av sömnkvalitet	Måttlig
Motamedi et al., 2021 Iran	RCT	Att utvärdera effekten av hembaserat fysiskt aktivitet på livskvalitet, sömnkvalitet och humör hos äldre.	61 I: (n=30) K: (n=31)	I: hembaserat träningsprogram K: sedvanlig vård M: PSQI- självskattningsenkät	12 veckor / 1 mån	Signifikant subjektiv förbättring av sömnkvalitet.	Måttlig
Pa et al., 2014 USA	RCT	Att jämföra effekterna av olika typer av fysisk och mental aktivitet på sömnkvalitet hos äldre med sömnbesvär.	72 I(1): (n=24) I(2): (n=15) I(3): (n=16) I(4): (n=17) Ingen K	I(1): aerobic/ kognitiv träning I(2): aerobic/ pedagogisk DVD I(3): Stretching/ kognitiv träning I(4) stretching/ pedagogisk DVD M: NHANES- självskattningsenkät	12 veckor	Signifikant subjektiv förbättring av sömnkvalitet i I(1), I(2), I(3), I(4).	Måttlig
Seol et al., 2020 Japan	RCT Cross over-design	Att undersöka effekterna av lågintensivträning och hushållsarbeten under kvällen på sömnkvalitet hos äldre kvinnor.	10 I(1): (n=10) I(2): (n=10) K: (n=10)	I(1): lågintensiv fysisk aktivitet I(2): hushållsarbete K: sedvanlig vård M: PSQI- självskattningsenkät, Actigraph handledsklocka	7 dagar	Subjektivt och objektivt positiv effekt på sömnkvalitet i I(1) och I(2).	Hög
Siu et al., 2021 Kina	RCT	Att undersöka om Tai Chi förbättrar sömnen lika effektivt som fysisk träning hos äldre med sömnlöshet.	295 I(1): (n=98) I(2): (n=93) K: (n=94)	I(1): fysisk träning I(2): tai chi K: sedvanlig vård M: PSQI- självskattningsenkät, Actigraph handledsklocka	12 veckor / 24 mån	Subjektivt och objektivt förbättrad sömnkvalitet och sömneffektivitet i I(1) och I(2).	Hög

Vaz Fragoso et al., 2015 USA	RCT	Att utvärdera effekten av strukturerad fysisk aktivitet på sömnbeteende hos stillasittande äldre.	1357 I(1):(n=700) I(2):(n=657) Ingen K	I(1): Tränings- program I(2): hälsoutbildning M: PSQI- och ISI självskattningsenkät	24/30 mån	Signifikant subjektiv förbättrad sömnkvalitet i I(1) jämfört med I(2).	Hög
Zhihui et al., 2021 Kina	RCT	Att testa effekterna av 12 veckors motstånds-träning på uppmätt sömnkvalitet hos äldre.	59 I (n=31) K (n=28)	I: motståndsträning K: sedvanlig vård M: Actigraph handledsklocka	12 veckor	Objektivt förbättrad sömneffektiv itet	Måttlig