

Simple regler for en god nats søvn ved Huntingtons Sygdom



Professor Jenny Mortons simple regler for en god nats søvn ved Huntingtons Sygdom
Skrevet af Prof Jenny Morton den 15. april 2013
Redigeret af Dr Ed Wild; Oversat af Cecilie Bornakke
Oprindeligt offentliggjort 25. marts 2013

I anden del af temaet om søvnproblemer ved Huntingtons Sygdom, får du Professor Mortons "Simple regler for en god nats søvn", der er sammenfattet ud fra hendes omfattende gennemgang af søvnforskning ved Huntingtons Sygdom.

Simple regler for en god nats søvn

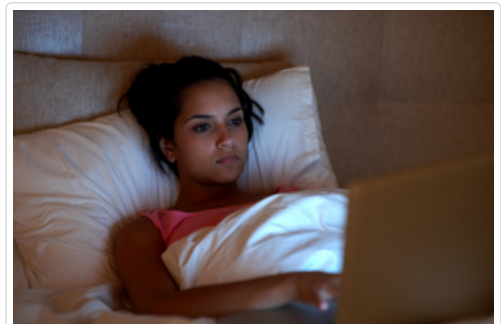
I første del af denne temaartikel om søvn gennemgik professor Morton hvad vi ved om søvnproblemer ved Huntingtons Sygdom. Problemer med at sove og tab af normal døgnrytme ved HS er **almindeligt** men kan **håndteres**. Baseret på viden om søvnforstyrrelser ved HS og gode råd fra søvnforskningen mere generelt, er det os en glæde at præsentere Professor Mortons **simple regler for en god nats søvn**.

Reglerne er gengivet her med særlig tilladelse fra 'Elsevier Science'. Af A. J. Morton: "Circadian and sleep disorder in Huntington's disease, Experimental Neurology 2012".

Som altid er dette uddrag kun til orientering, og HDBuzz er ikke formidler af lægelig rådgivning. Hvis du har problemer med at sove, bør du kontakte din læge.

Sengetid og middagslur

1. Fastsæt en **sengetid**, og gå i seng inden for 30 minutter før eller efter denne tid.
2. Fastsæt et tidspunkt at **vågne op på**, der er 8 timer efter din sengetid. Vær opmærksom på, at du sandsynligvis bliver nødt til at sætte et ur til at vække dig. Du skal stå ud af sengen, når uret ringer, selv hvis du stadig føler dig træt. Det vil formentlig tage dig et par uger at vænne dig til dine "gå-i-seng-" og "stå-op"-tider. Hold dig til dine fastsatte 'gå i seng' og 'stå op' tider indtil dit søvnmønster ligger fast - også i weekenderne.
3. Etabler nogle bestemte **gå-i-seng-aktiviteter**, der kan hjælpe dig til at falde i søvn (se "bliv klar til at sove" nedenfor).



Dette er forkert! Computere bør holdes ude af soveværelset, og oplyste skærme skal ikke bruges til læsning før sengetid.

4. **Undgå at sove i løbet af dagen** . Hvis du føler dig søvrig, så lav noget andet. Gå en tur, tag opvasken, tag et brusebad. Hvis du ikke kan undgå at tage en lur, så begræns det til 30-40 minutter og sæt et ur til at vække dig.

Træning

Få regelmæssigt **motion** i løbet af dagen, men lav ikke anstrengende motion op til 2 timer før sengetid.

Mad og drikke

1. **Ingen kaffe** senere end 4 timer efter du er stået op. (For eksempel hvis du står op klokken 7 om morgenen, bør du ikke drikke kaffe efter kl 11 om formiddagen).
2. **Ingen alkohol** inden for 2-3 timer før sengetid. (Hvis du går i seng klokken 11, bør du ideelt set ikke drikke alkohol efter 8-9-tiden om aftenen).
3. Forsøg at spise dit **sidste hovedmåltid** mindst 4 timer før sengetid.
4. Tag en **let snack** før du går i seng. Fødevarer rige på tryptofan kan være en god idé. Det er blandt andet mælk, yoghurt, æg, kød, nødder, bønner, fisk og ost (cheddar, Gruyere, og schweizisk ost er særligt rige på tryptofan). Prøv varm mælk med honning eller bananer.
5. **Undgå rygning eller skrå** mindst 1-2 timer før sengetid. Hvis du ryger, så forsøg at skære ned på cigaretter/tobak. Nikotin er et kraftigt virkende stof, der øger din puls og dit blodtryk, og stimulerer hjerneaktiviteten. Hvis du er afhængig af nikotin, kan du blive vækket af abstinenssymptomer om natten. Og så giver rygestop naturligvis også andre sundhedsmæssige fordele.

Din seng

1. Bør kun anvendes til at **sove, læse og dyrke sex!**

- Ingen arbejde i sengen;
- Ingen fjernsyn;
- Ingen computerspil.



Din seng skal kun bruges til søvn, læsning og sex!



1. Bør være **komfortabel**. Det lyder måske indlysende, men hvis din seng er for hård eller for blød så sover du ikke godt. Hvis du ikke har købt en ny madras i løbet af de sidste 10 år, bør du overveje om det ikke er tid til en ny. Hvis du har ledsmerter eller bliver kold om natten, bør du bruge en rullemadras eller et underlag. Hvis du fryser om natten, så brug en dyne med en høj bæreevne i stedet for flere lag af tæpper, der kan være tunge. Hvis du får det for varmt midt om natten, så prøv med to tyndere dyner, så du kan smide den ene i løbet af natten. Hvis du deler seng med en anden, der også sover dårligt, så prøv at bruge hver sit sæt af lagner og dyner, så du ikke skal konkurrere med din partner om sengetøjet.

Dit soveværelse

Bør være:

1. **Køligt** (18-20 °C), men ikke koldt;
2. **Vel-ventileret**;
3. Så **mørkt** som muligt;
4. Så **stille** som muligt.

Dit soveværelse bør ikke have tv eller computer. Hvis der er det, så sørg for at apparaterne er slukkede på væggen (så de ikke lyser). Din mobiltelefon skal være slukket og placeret i et andet rum, før du går i seng.

Bliv klar til at gå i seng

1. Etabler et **før-søvn-ritual**. For eksempel: Sluk din mobiltelefon, tag en snack, luk katten ud, børst tænder, læg dig i sengen, læs i en bog i et par minutter. Eller: gå tur med hunden, sluk din mobiltelefon, tag et bad, børst tænder, læg dig i sengen, læs i en bog i et par minutter.
2. **Bekymring**
 - Tag ikke dine bekymringer med i seng. Prøv at lade værre at tænke på dit job, skole, hverdag eller sygdom, når du er gået i seng. Hvis du har tendens til bekymring, så prøv "aktiv bekymring", hvor du bruger et stykke tid på dine bekymringer sidst på eftermiddagen eller først på aftenen. Skriv en liste over de ting, der bekymrer dig, og beslut, hvilke du kan gøre noget ved den næste dag. Beslut dig for en handlingsplan for dem. Lad de andre stå på listen til en anden dag.
 - Du skal ikke bekymre dig om ikke at sove. Mennesker har en forbløffende evne til at undvære søvn, og en god nats søvn er ofte nok til at genoprette balancen. I modsætning til den udbredte opfattelse, så er søvnløshed ikke dødelig. Det kan måske gøre dig gnaven, og på længere sigt kan det være skadeligt for dit helbred, men du vil ikke dø af det. Det er ikke afklaret, hvor meget søvn der er nødvendigt for liv, men det er langt mindre søvn end hvad den gennemsnitlige søvnløse får, så det kan give bagslag at bekymre sig om ikke at sove.
 - Husk, hvis du ikke kan sove, kan du altid hvile dig. En af søvnens vigtige funktioner er at give din krop hvile. Mens du sover, sænkes dit hjertes hastighed betydeligt. Den enkle handling at ligge roligt i sengen medfører et fald i



Etablér et "før-søvn-ritual" med

hjerterefrekvens. Så selv hvis du bruger 8 timer i sengen på at hvile uden at sove, er det bedre for dig end at være oppe, og være bekymret over ikke at kunne sove.

afslappende aktiviteter, som for eksempel at tage et bad eller at læse.

At falde i søvn & opretholde søvnen

Læg dig i din foretrukne sovestilling. Hvis du ikke falder i søvn inden for 15-30 minutter, så prøv at komme op, gå ind i et andet rum og læs indtil du er søvning. Nogle mennesker oplever, at lytte til radio eller lydbog hjælper dem med at falde i søvn. Radio er et langt mindre stimulerende medium end TV, så det er fint at lytte til radio.

Stå op midt om natten

De fleste mennesker vågner en eller to gange om natten af forskellige årsager. Hvis du vågner og ikke kan falde i søvn igen inden for 15-20 minutter, behøver du ikke at blive i sengen og forsøge at sove. Stå op af sengen hvis du har lyst, men hvis du står op, bør du forlade soveværelset. Du kan sidde stille, læse, lytte til radioen, tage noget at drikke eller et let mellemmåltid, lave en rolig aktivitet, såsom en krydsogtværs eller tage et bad.

- Lav ikke kontorarbejde;
- Lav ikke husarbejde;
- Se ikke fjernsyn;
- Spil ikke computerspil;
- Tjek ikke din e-mails;
- Tjek ikke telefonbeskeder.

Efter 20 minutter eller deromkring, gå tilbage i sengen.

Husk, at din sovetid starter ved din valgte sengetid. Hvis du ikke sover, **skal du ikke flytte din stå-op tid** for at kompensere. Du bør stå op 8 timer efter du gik i seng.

Denne artikel er et uddrag fra en nylig peer-reviewed oversigtsartikel af Professor Morton i "Experimental Neurology", der undersøgte og publicerede forskning om søvn i HS, herunder forskning udført af hendes egen gruppe. For mere information om vores offentliggørelsespraksis kig under FAQ...

Ordliste

Døgnrytme en døgnrytme er noget, der gentages hver dag, som kroppens søvn-/vågencyklus

© HDBuzz 2011-2017. Indholdet på HDBuzz kan frit deles under en Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported License.

HDBuzz er ikke en kilde til lægefaglige råd. For mere information besøg hdbuzz.net

Dannet 23. juli 2017 — Downloaded fra <https://da.hdbuzz.net/120>