

God søvn uten medisin

Bedret nattesøvn blant eldre

Ina Takle Renskaug, Nasjonalforeningen for folkehelsen



Sammendrag

Nasjonalforeningen for folkehelsen fikk i 2009 tildelt kr. 62.000,- for å skrive et informasjonshefte med tips om gode søvnrutiner uten bruk av sovemedikamenter og etablere en selvhjelpsgruppe. Den skulle gi oss konkret erfaring i vårt videre arbeid med å motivere våre eldresenter, frivillighetssentraler og lokallagene til å ta opp tema dårlig søvn på sine medlemsmøter, danne selvhjelpsgrupper og dele ut informasjonsheftet med enkle tips gratis til medlemmer, eldre og legesentre og lignende.

Måloppnåelse

Alle målene er oppnådd ved at

- a) Det er laget en brosjyre med råd om enkle metoder for å bedre nattesøvnen, uten bruk av medikamenter.
- b) Brosjyren er distribuert til Nasjonalforeningens 33 eldresentre og 550 lokallag hvor de kan bestille ønsket antall gratis fra oss.
- c) Det er avholdt selvhjelpsgruppe om søvnproblematikk ledet av en søvn forsker i Bergen
- d) Det er utviklet markedsføringsmateriell og brosjyre med tips rundt tema dårlig søvn slik at det lettere skal motivere eldresentre og lokallag til å arrangere møter med søvn som tema, eller opprette selvhjelpsgrupper med "god søvn uten medisin" som mål.
- e) Prosjektet er omtalt i vårt medlemsblad og våre internett sider

Prosjektets betydning

For deltakerne

Prosjektet ble svært godt mottatt av de 10 deltakerne som fikk delta på kurset. Påmeldingen var enorm og de som ikke fikk plass har fått brosjyren tilsendt.

I løpet av kurskveldene gikk man gjennom søvnhygieniske råd fra brosjyren "God søvn uten medisin" og øvet på to ulike

avspenningsmetoder. I tillegg ble det gitt en innføring til stimuluskontroll og søvnrestriksjon ved søvnvansker.

Deltagerne hadde varierende utgangspunkt og motivasjon til deltagelse; noen hadde hatt dårlig søvn gjennom flere år og "prøvd alt" – inkludert også søvnhygienisk rådgivning og psykologisk behandling – uten å oppleve at det hjelper, mens andre hadde lettere, forbigående søvnvansker eller ønsket å lære om søvn og søvnhygiene for å kunne hjelpe sine pårørende.

De av deltagerne som fullførte kurset ga i hovedsak positiv tilbakemelding om innholdet og formatet:

- Informativt og forståelig
- Ga mening
- Nyttig repetisjon
- Passelig gruppestørrelse

Andre ønsker og kommentarer var blant annet:

- Burde hatt mer tid
- Mer stoff om hva søvn er
- Likte best gruppediskusjonene, bedre enn "forelesninger"
- Vil gjerne ha et nytt kurs

For det lokale folkehelsearbeidet

På bakgrunn av de erfaringene som er høstet med dette prosjektet, ser vi at dette er et tema som oppleves som problematisk for mange og som er et meget enkelt tiltak å rekruttere deltakere til og ønsker mer informasjon.

Søvnen skal gi oss den restitusjon, hvile og energi vi er avhengige av for å fungere om dagen. Men for mange er den i stedet blitt en kilde til bekymring og ubehag, med daglig uro over hvordan natten vil bli, og nattlig uro over hvordan neste dag skal bli med så lite søvn. Søvnproblemer er blant de vanligste helseplager i befolkningen og er assosiert med en rekke negative konsekvenser.

Når vi vet at bare 15 % av de som sliter med søvnproblem, blir fanget opp i helsesystemet. Av disse får de aller fleste bare med seg en resept, selv om sovemedisin først og fremst har en effekt ved akutte og kortvarige søvnproblem (Sivertsen B., 2006). Eldre er storforbrukere av sovemedisiner; mer enn 40 % av alle slike medikamenter brukes av eldre.

Dette viser hvor stort problemet er og hvor nyttig det er både for deg selv, men også din fastlege å kunne gi deg et medisin løst alternativ før du får tilbud om sovemedisin.

Brosjyren prøves nå også ut som en del av tiltakspakken ved første gangs besøk av oppsøkende sykepleier, hjemmesykepleien, i Lier kommune.

Utfordringer for prosjektet

For at en selvhjelps gruppe skal fungere godt å deltakerne utveksle gode erfaringer er det viktig at gruppen er ganske homogen. Det er vanskelig å drive en slik gruppe hvis det her er deltakere som har prøvd alt inne medisiner og behandling og noen som har akkurat tatt tak i problemet.

For at kurset skulle være mer tilrettelegge for at deltagerne kan komme i gang med tiltak i forhold til egne søvnvaner, er det nødvendig med flere gruppemøter over en lengre tidsperiode.

Vedlegg:
brosjyre

Prosjektet er støttet med EXTRA - midler

