

SÖMNPROBLEM VID AUTISM

Välkomna till en föreläsning om sömn och sömnproblem

Agenda

- Om sömn.
- Sömn hos barn och ungdomar med autism.
- Åtgärder för att förbättra sömnen.
- Nästa steg: fler metoder för att förbättra sömnen.

- Innan vi börjar: Fyll i utvärdering.

- Avslut senast 12.00

Om sömn



Vad är sömn?

- Sänkt medvetandegrad.

Varför sover vi?

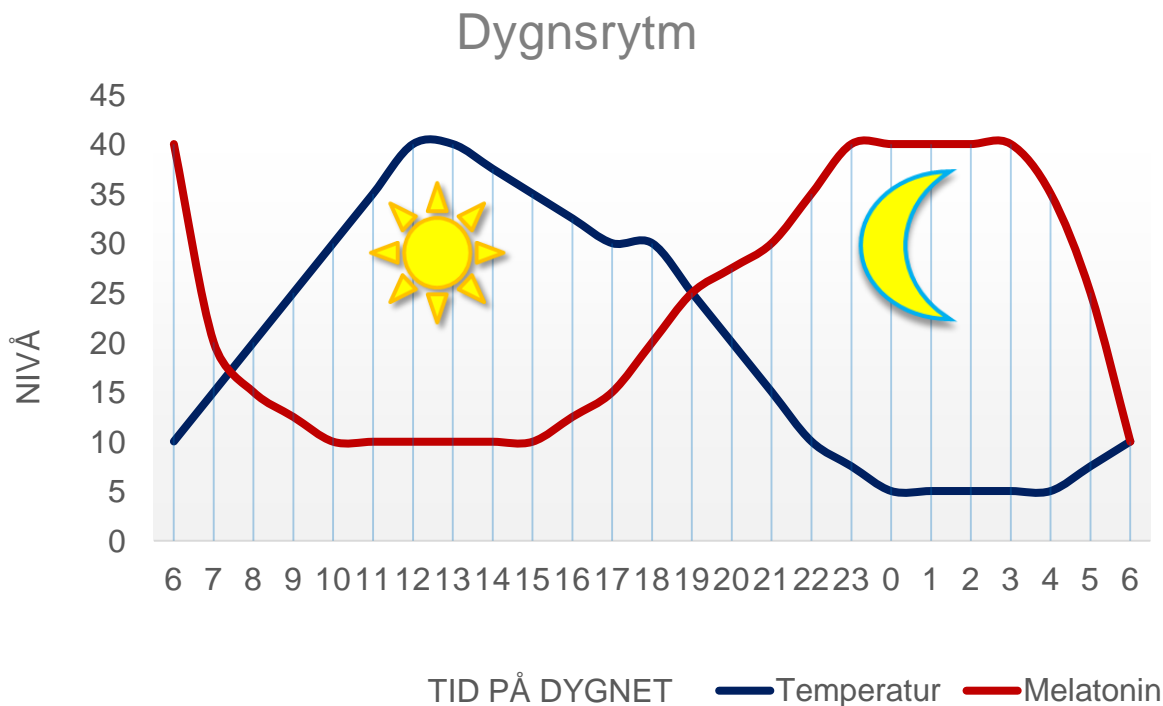
- Återhämtning och reparation.
 - Hjärnan formar och lagrar minnen.
 - Inlärning förbättras.
 - Tillväxthormoner frisätts.
 - Stresshormoner minskar.

Dygnsrytmen

- Vår biologiska dygnsrytm styr vakenhet och sömn.

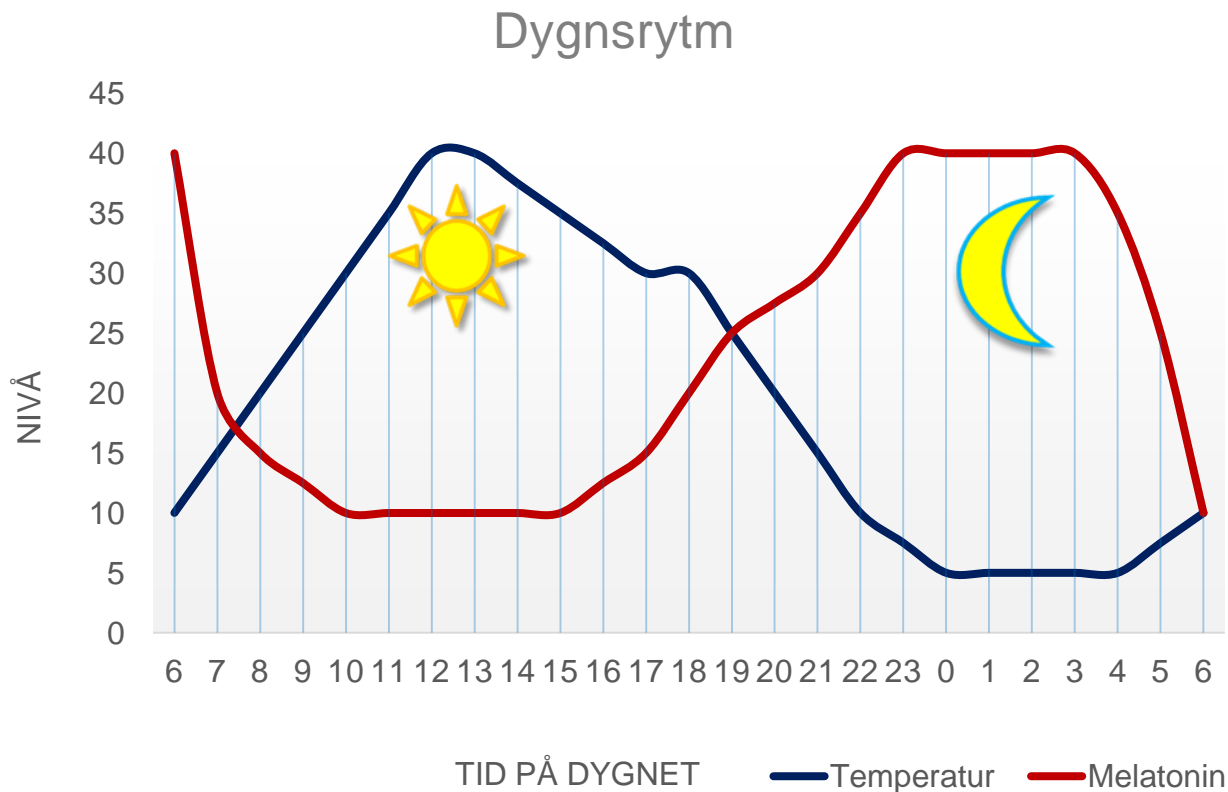
Dygnsrytmen

1. Kroppstemperaturen. Stiger på morgonen. Som högst mitt på dagen, sjunker på kvällen. Som lägst kl 03-04.



Dygnsrytmen

2. Melatonin. Höga nivåer hjälper oss att somna. Frisätts av mörker, stängs av av starkt ljus.

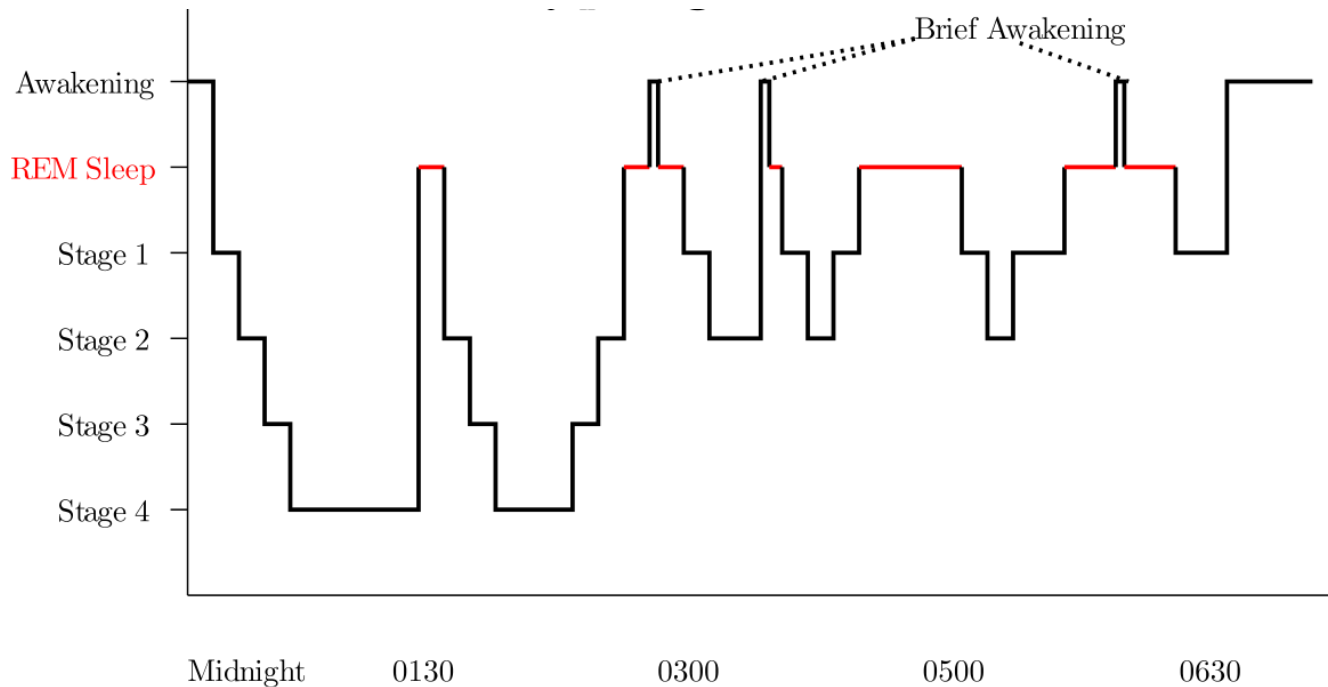


Dygnsrytmen

Dygnsrytmen kan se lite olika ut för olika personer.

Tonåringar har en naturlig förskjutning av dygnsrytmen:
Kvällspigga och morgontrötta.

Hur sover vi?: -Om sömncykeln

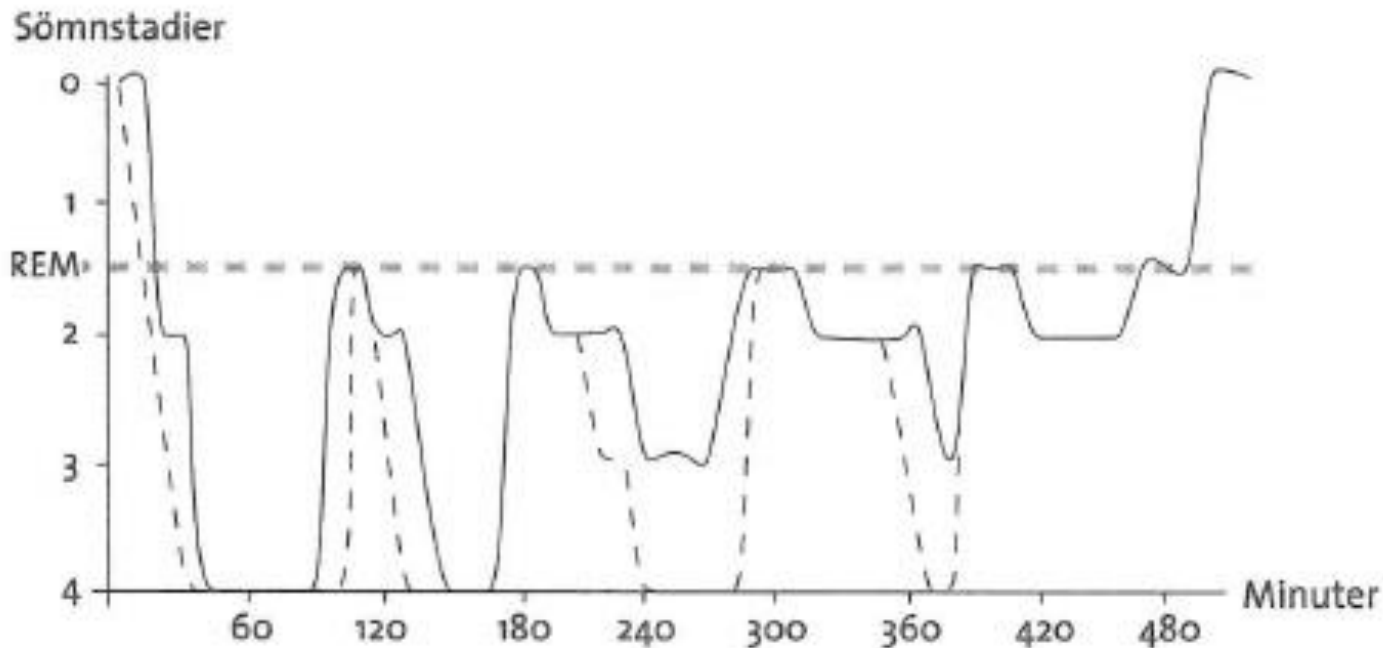


Hur mycket sömn behöver vi?

- Det är väldigt individuellt. Kan variera mycket från person till person.
- 6-12 år: 9-12 (8-13)
- 13-19 år: 8-10 (7-11)
- Vuxna: 7-9 (6-10)
- Äldre: 6-8 (5-9)

Sömnen är till viss del kulturell

Kroppen kompenserar för sömnbrist



Har mitt barn sömnbrist?

Antal timmar man sover är inte avgörande då det kan vara individuellt.

- **Behöver inte tyda på sömnbrist:**
 - Svårväckt, trött och trögstartad på morgonen. Bedöm inte första halvtimmen.
 - Sömnig vissa stunder under dagen.
- **Kan tyda på sömnbrist:**
 - Extremt svårväckt.
 - Svårt att hålla sig vaken vid flera tillfällen under dagen.
 - Somnar i skolan.

Sammanfattning

- Sömnen styrs biologiskt av temperatur och sömnhormon.
- Vi går alla igenom olika sömnstadier under natten.
- Hur många timmar sömn man behöver är individuellt och sömnbrist kan visa sig på olika sätt.

Sömn hos barn och ungdomar med autism



Hur vanligt är sömnproblem vid autism?

- 50-80% av barn och ungdomar med autism har sömnproblem.
- (30-40% av barn utan diagnos har sömnproblem)
- 75% av barn och ungdomar med autism och adhd har sömnproblem.

Vilka är de vanligaste sömnproblemen vid autism?

- Tar längre tid att somna.
- Kortare total sömntid.
- Fler längre uppvak under natten.
- Vaknar tidigt på morgonen.
- Problemen ofta mer långvariga.

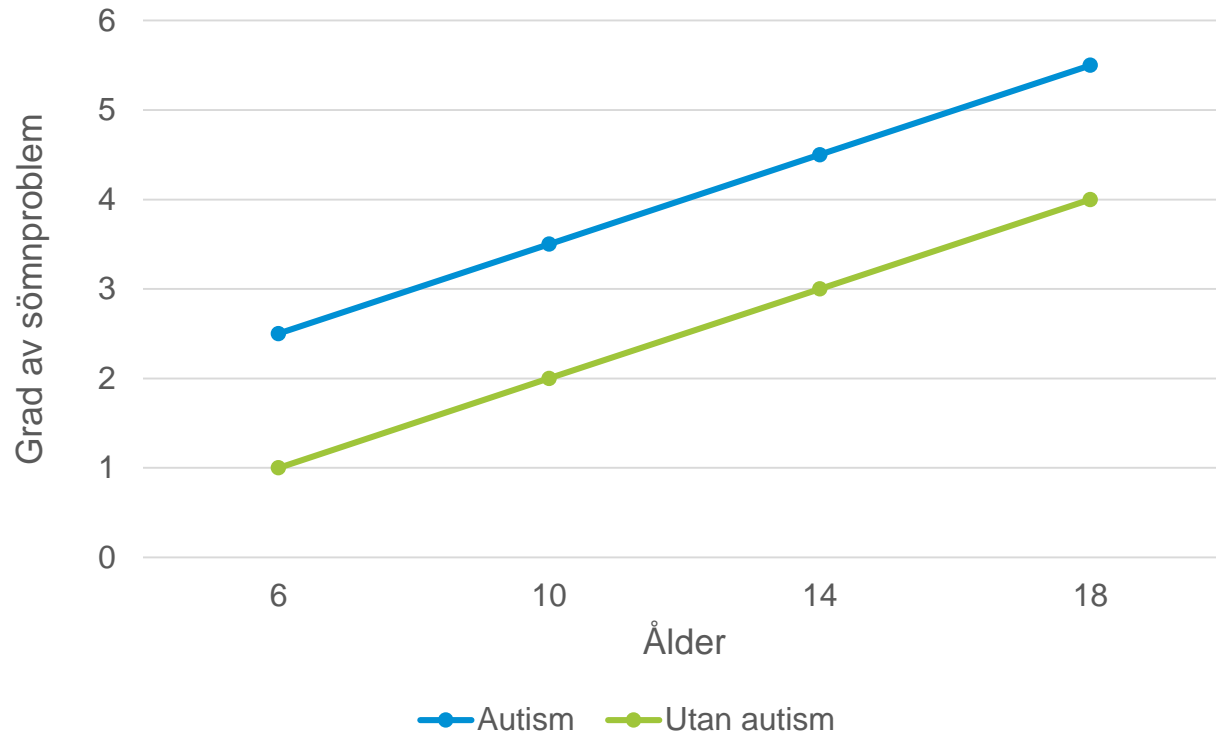
Från barndom till ungdom

- Ungdomar generellt har större sömnproblem än yngre barn.
- Samma sak för ungdomar med autism: mer sömnproblem än yngre barn med autism.

(Goldman, Richdale, Clemons, & Malow, 2012)

(Baker, Richdale, Short, & Gradisar, 2013).

Sömnpromblem



I vuxenlivet

- Vuxna med autism sover sämre än vuxna utan autism.
- Ofta upplever de inte själva så stora problem.

(Limoges, Mottron, Bolduc, Berthiaume, & Godbout,
2005)

(Øyane, & Bjorvatn, 2005)

Vad beror sömnproblemen på?

Vad beror sömnproblemen på?

Biologiska förklaringar

- Annorlunda dygnsrytm.
- Annorlunda melatoninreglering.
- Sensorisk känslighet.

(Mazurek, & Petroski, 2015)

(Souders, Zavodny, Eriksen, *et. al.*, 2017).

Vad beror sömnproblemen på?

Psykiatriska förklaringar

- Ångest.
- Depression.
- KBT-behandling mot ångest kan minska sömnproblemen som en bieffekt.

(Reynolds, Patriquin, Alfano, Loveland, & Pearson, 2017)

Vad beror sömnproblemen på?

Medicinska förklaringar

- Epilepsi.
- Willis-Ekboms sjukdom.
- Mag-tarmproblem.

(Souders, Zavodny, Eriksen, 2017)
(Mannion & Leader, 2014).

Vad beror sömnproblemen på?

Farmakologiska förklaringar

- ADHD- medicinering.

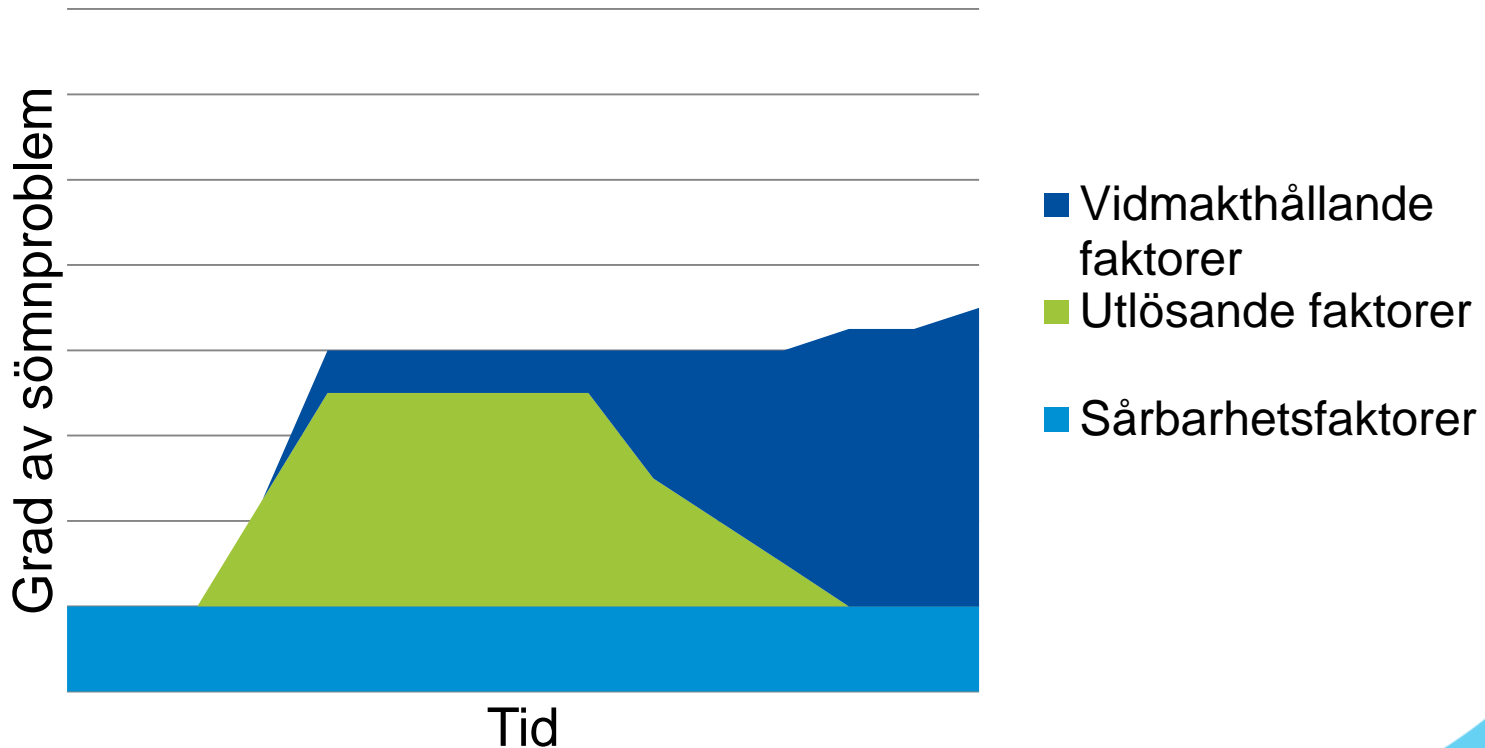
Vad beror sömnproblemen på?

Beteendemässiga förklaringar

- Svårt att få till bra rutiner runt sömn.
- Sömn är en övergång- kan vara svårt.
- Social norm.
- Svårt att avbryta det man håller på med.
- Kvällen och natten är lugn tid utan störande stimuli.

Vad beror sömnproblemen på?

Utveckling av långvariga sömnproblem



Sammanfattning

- Sömnproblem vid autism är mycket vanligt, både hos barn, ungdomar och vuxna.
- Det finns ofta inte en enskild orsak till sömnproblemen utan det är samverkan mellan många faktorer
- De vidmakthållande faktorerna är ofta sådant vi göra och därför sådant vi kan förändra för att förbättra sömnen.

Åtgärder för att förbättra sömnen



Registrera hur barnet sover

Sömndagbok

Fördelar:

- Minskar risken för att minnas fel.
- Mönster upptäcks.
- Lättare att veta vilka metoder som ger resultat.
- Kan förbättra vanor.

Fylls i under 2 veckor under vanliga omständigheter.

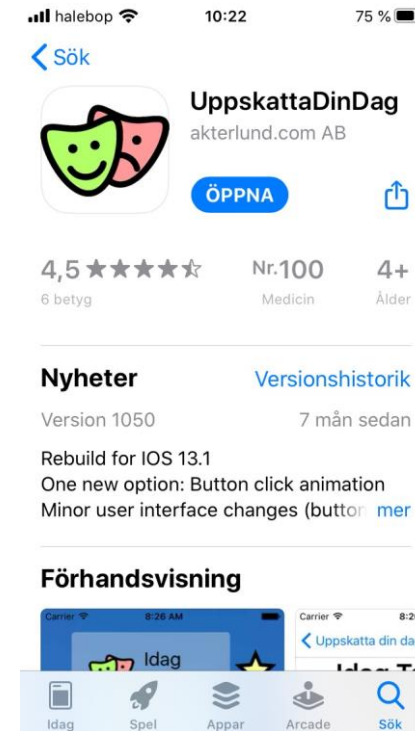
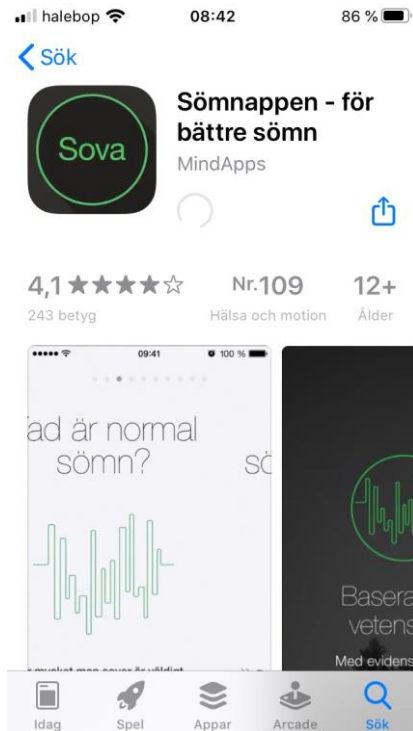
På morgonen så snart barnet vaknat.



Region Örebro län

Datum	EXEMPEL						
Vilken tid gick du och lade dig?	22.00	←	Lång tid i sängen utan att försöka sova?				
När försökte du somna	22.30	←					
Vilken tid somnade du?/Hur många timmar låg du vaken	24.00 vaken 1,5 timme	←	Hur lång tid försökte somna?				
Antal uppvak under natten? Ungefär hur länge totalt?	3 60 min	←	Många uppvak?				
Vilken tid vaknade du på morgonen?	05.30						
När gick du upp?	07.00		Tupplur på eftermiddagen?				
Har du sovit under dagen? Hur länge och när?	Kl. 15, 30 min	←					
Trötthet på dagen? 0-10 0= mkt trött 10=mkt pigg	5						
Kommentarer	Orolig för prov förkyld						

Dagbok via app



Regelbunden läggnings- och uppstigningstid

- Gå och lägga sig samma tid varje kväll.
- Gå upp samma tid varje morgon.
- För att hjälpa den biologiska klockan.
- Gå och lägga sig när barnet är sömningt.

Fasta rutiner vid läggning

- Skapar trygghet.
- Lättare komma ned i varv.

Visuell anpassning





CHECKLISTA KVÄLL

När klockan är 19.00  på kvällen är det dags för min checklista.


1 Gå upp till mitt rum  _____

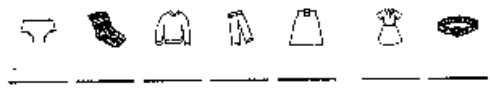
2 Ta av kläderna  _____

3 Strumpor och trosor i tvättkorgen  _____

4 Fråga mamma eller pappa om de andra kläderna är smutsiga  ? _____


5 Ta på pyjamas  _____


6 Ta fram kläder till i morgon och lägg dem på stolen  _____



7 Är jag hungrig?  _____

8 Borsta tänderna  _____




9 Kissa?  _____

10 Välj en bok  _____

11 Ligg i sängen tills mamma eller pappa kommer och läser  _____

Visuell anpassning

Min Kvällsrutin

	 Byta om till  pyjamas
	 Ta tandkräm och  Borsta tänderna och  Skölj
	 Toalett och  spola
	 Läsa till  läggdags

Lugna aktiviteter innan läggdags

- Ge kroppen och hjärnan goda möjligheter att varva ned ungefär en timme innan läggning.
- Ingen intensiv träning.
- Om läggningsrutiner tar mycket energi: ha lugna aktiviteter efteråt.

Lugna aktiviteter innan läggdags Hjälpmedel

Kort att välja från.

Olika aktiviteter olika veckodag.

Dagsljus

- Dagsljus ökar produktionen av melatonin, vårt sömnhormon. Det gör det lättare att somna på kvällen.
- Dagsljus på förmiddagen ger bäst effekt.

Fysisk aktivitet

- Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar sömnen.
 - Några gånger i veckan.
 - Pulshöjande.
- Ingen hård träning precis innan läggdags.

(Tse et. al., 2019)

(Wachob, Lorenzi, 2015).

Mat

- Lagom mätt vid läggdags-ett litet kvällsmål kan hjälpa.
- Vissa livsmedel kan hjälpa: Mjolk, ost, kött, jordnötssmör, ägg.

Dryck

- Kaffe, te, coca-cola, energidrycker innehåller koffein
- Uppiggande och urindrivande
- Koffein stannar länge i kroppen- inget kaffe eller energidryck efter 15.00.

Nikotin

- Uppiggande effekt.
- Inget nikotin 2 timmar före sängdags.

Belysning

- Mörkt i sovrummet.
- Att undvika starkt ljus en stund innan läggning hjälper kroppen att ställa in sig på sömn.
- Att ha autism kan innebära en större känslighet för ljus.

Ljudnivå

- Tyst i sovrummet.
- Inga ljud som förändras- kroppen reagerar på förändring.
- Att ha autism kan innebära en större känslighet för ljud.

Temperatur

- Behaglig temperatur. 18-22 grader.
- Hellre för kallt än för varmt.
- Varm dusch kan hjälpa till.

Skärmar

- Skärmar kvällstid påverkar sömn för barn och ungdomar generellt. Dock liten påverkan.
- Skärmar som del av lägningsrutin kan göra att det tar längre tid att somna. Särskilt vid våldsamt innehåll.

(Przybylski, 2019).

(Mazurek, Engelhardt, Hilgard, & Sohl, 2016).

(Sohl, Mazurek, & Engelhardt, 2013)..

Skärmar

- Blått ljus kvällstid kan minska melatoninutsöndring, ge mindre djupsömn samt mindre REM-sömn.
- Man kan också motverka effekten av blått ljus genom att vistas i dagsljus dagtid.
- Det handlar mer om vad man gör vid skärmen än själva ljuset. Lätt att varva upp.
- Använd skärmar på ett smart sätt och ett sätt som passar för er.

(Rångtjell et.al., 2016
(Münch, et.al., 2006
(Grønli et.al., 2016)

Att vakna på morgonen

- De flesta är trötta på morgonen. Första halvtimmen speciellt.
- Olika lång startsträcka om man är morgon- eller kvällsmänniska.
- Problemlös tillsammans med ditt barn.

<https://kognitivtstöd.se/2020/08/16/vakna/>

Sammanfattning

- Det är viktigt att fylla i en sömndagbok innan man börjar med andra åtgärder.
- Den viktigaste åtgärden för sömnen är att ha regelbundna lägnings- och uppstigningstider.
- Ljus, ljud, mat, temperatur, dagsljus, fysisk aktivitet är andra viktiga åtgärder.

Att komma till ro- övningar

- Avslappning
 - Hjälper till att upptäcka spänning i kroppen. Kan förbättra kroppskännedom och ge bättre sömn. Kan ta lite tid att lära sig bra att öva varje dag. Öva i "lugn" situation först.

För yngre barn:

Okokt spagetti.

Pressa citroner.

För äldre barn:

Kroppsscanning. Spänna och slappna av.

Att komma till ro- övningar

- Andning

För yngre barn:
Ballongen.

För äldre barn:
Lugn andning. Andas in långsamt, 1,2,3 andas ut 1,2,3.

Att komma till ro- övningar

- Medveten närvaro
 - Meditationsform med syfte att lära sig vara uppmärksam på här och nu och låta tankar och känslor passera förbi. Kan minska stress och ångest samt förbättra sömnen.

Övning: Jag ser, jag hör, jag känner.

Att komma till ro- Appar



Mitt lugn

Drömmen om det goda "Mitt lugn" Health & Fitness

★★★★★ 8 

E Everyone

 You don't have any devices

 Add to Wishlist



Snorkelövning

Region Uppsala Hälsa och fitness

★★★★★ 9 

E Ingen åldersgräns

 Du har inga enheter

 Lägg till på önskelistan

Installera

Att komma till ro- Appar




Mindfulnesscenter appen

Evado Mobile Solutions **Salud y bienestar**

★★★★★ 17 

E Todos

 No tienes ningún dispositivo.


 Agregar a la lista de deseos

Instalar




Headspace: Meditation & Sleep Redaktionens val

Headspace for Meditation, Mindfulness and Sleep
Hälsa och fitness

★★★★★
196 718 

E Ingen åldersgräns

Erbjuder köp i appar

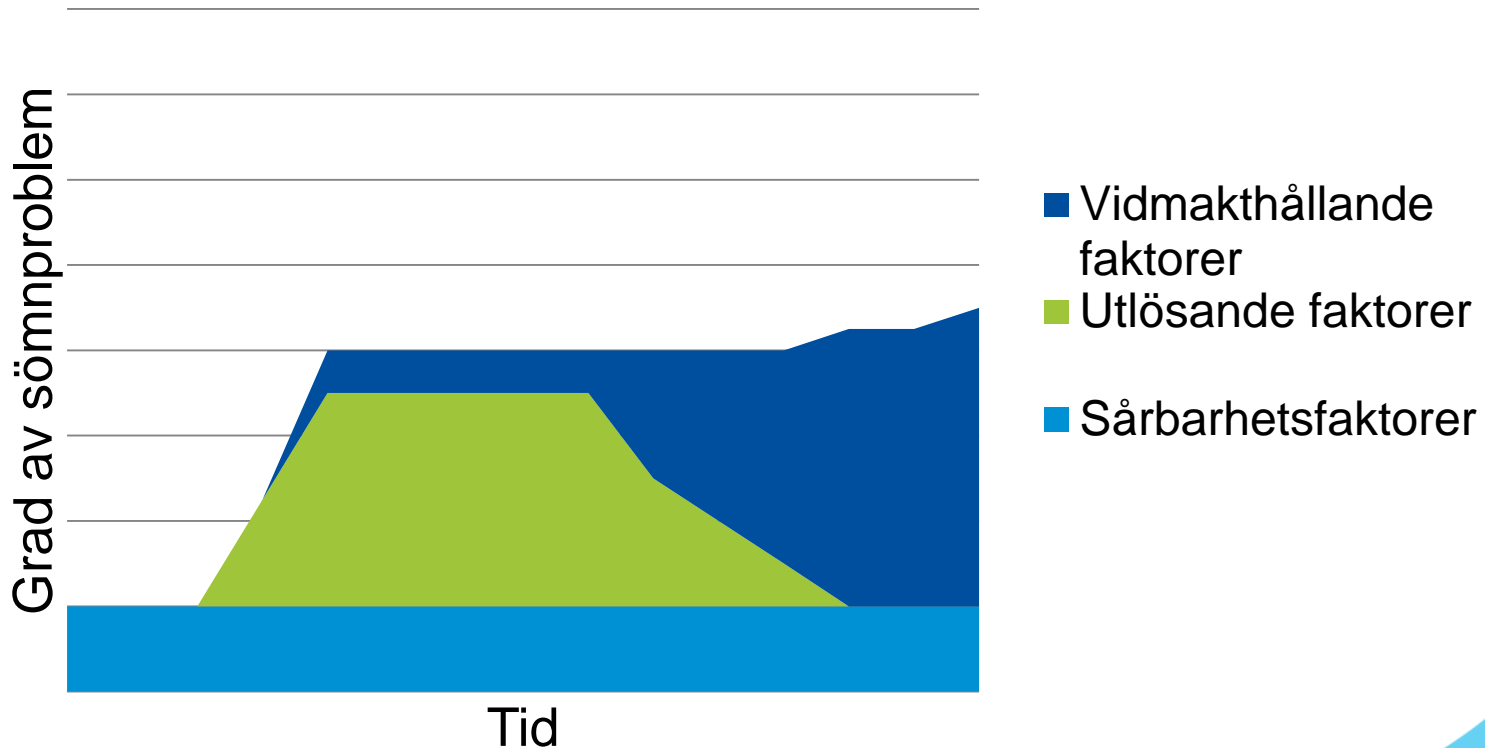
 Du har inga enheter

 Lägg till på önskelistan

Installera

Vad beror sömnproblemen på?

Utveckling av långvariga sömnproblem



Nästa steg: Metoder för att förbättra sömnen

- Det vi gått igenom nu är grunden.
- Nästa steg man kan prova är att förändra en del faktorer som har med tid i sängen att göra.
- Främst för ungdomar.

1. Gå och lägga sig och gå upp samma tid varje dag.

- Börja med att fylla i en sömndagbok för att få överblick över hur många timmar man sover.
- Gå och lägga sig efter bestämd tid när man känner sig sömning.
- Ingen sovmorgon.

2. Sängen är bara för sömn

- Hjärnan ska inte koppla ihop sängen med uppiggande aktiviteter.

3. Om man inte kan sova- gå upp

- Gå upp efter 20 minuter
- Lugna aktiviteter.
- Gå och lägga sig igen när man är sömnig igen.

4. Inte sova på dagtid.

- Genom att hålla sig vaken hela dagen hjälper man dygnsrytmen på traven.

Förändring tar tid

- Sömndagbok två veckor.
- Prova åtgärd minst två veckor.

Sammanfattning

- Regelbundna läggings- och uppstigningstider
- Sängen bara för sömn
- Gå upp om man inte kan sova
- Inte sova på dagtid.

Sammanfattning föreläsning

- Vår dygnsrytm styr sömn och vakenhet.
- Det finns rekommendationer för hur mycket sömn varje åldersgrupp behöver, men det är individuellt. Man måste själv känna efter vad man behöver.
- Tillfällig sömnbrist är inte farligt. Kroppen kan själv återhämta sig.
- Många barn och ungdomar med autism sover annorlunda: Tar längre tid på sig att somna, vaknar oftare, sover totalt kortare.

Sammanfattning

- Det finns mycket man som familj kan göra själv för att förbättra sina barns sömn.
- Det första är att registrera sömnen i en sömndagbok.
- Viktigt är att ha samma läggnings- och uppstigningstider varje dag.
- Att vistas i dagsljus hjälper kroppens dygnsrytm så man kan sova på kvällarna.
- Mat, dryck, motion, temperatur, ljud och ljus kan anpassas för att förbättra sömnen.
- Skärmarnas blåa ljus kan påverka sömnen negativt, använd skärmar med förnuft.
- Ytterligare åtgärder är att bara använda sängen för sömn, gå upp om man inte kan sova och att inte sova på dagtid.
- Det finns läkemedel mot sömnproblem för barn med autism.

Referenser och lästips

- **Lästips:**

- Linton, S., & Flink, I. (2018). *Sömn, dröm, mardröm : Kunskap och verktyg för god sömn* (Första utgåvan. ed.).
- Svirsky, L. & Bothelius, K. (2019) *God natt! Om små och stora barns sömn.* (Första utgåvan)
- Söderström, M. (2007). *Sömn : Sov bättre med kognitiv beteendeterapi.*

- **Lyssningstips:**

<https://habilitering.podbean.com/e/somn-1-lara-barn-att-sova-pa-natten/>