



---

## Leiðbeiningar til að bæta svefn

- **Leitaðu aðstoðar heilbrigðisstarfsfólks ef eftirtalin einkenni hrjá þig:**  
Verkir, næturþvaglát, hrotur, andþyngsli, kvíði, þunglyndi eða áhrif lyfja. Þessi einkenni geta truflað nætursvefn.
- **Reglulegur svefntími**
  - » **Fara á fætur** á sama tíma á hverjum morgni.
  - » **Forðast að sofa á daginn** og alls ekki lengur en 30 mínútur í senn svo nætursvefn raskist ekki.
  - » **Ganga til hvílu** á svipuðum tíma á hverju kvöldi.
- **Dagleg hreyfing** leiðir til dýpri svefns.
- **Rólegheit að kvöldi** auðvelda svefn.
  - » Slökunarmeðferð eða heitt bað stuttu fyrir háttinn getur auðveldað svefn.
  - » Gott er að hafa daufa lýsingu og ró í umhverfinu.
  - » **Létt máltíð** fyrir svefninn hjálpar, t.d. flóuð mjólk og brauðsneið. Mjólk og kæfa innihalda tryptophan aminosýru sem stuðlar að svefni.
  - » **Létt hressing** minnkar líkur á blóðsykursfalli að nóttu.

- **Svefnherbergið**
  - » Hitastigið á að vera hæfilega svalt og gott loft í herberginu.
  - » Hafa dimmt á svefntíma.
  - » Rúmið þarf að vera þægilegt.
  - » Svefnherbergið þarf að vera í huga manns staður þar sem maður sefur vel.

## Hvað ber að forðast?

- **Ekki liggja andvaka.** Ef ekki gengur að sofna er gott að fara fram úr og gera eitthvað annað, t.d. að lesa góða bók eða hlusta á rólega tónlist. Leggja sig svo aftur þegar mann syfjar á ný.
- **Koffín.** Kaffi getur truflað svefn og er best í hófi og helst ekki eftir kvöldmat. Sama gildir um te og kóladykki.
- **Áfengi fyrir svefn.** Alkóhól truflar svefnmynstur.
- **Óreglulegar æfingar,** einkum seint á kvöldin hafa engin eða slæm áhrif á svefninn næstu nótt.
- **Þung máltíð** að kvöldi torveldar svefn.
- **Sjónvarp og tónlist í svefnherbergi.** Ekki horfa á sjónvarpið úr rúminu eða nota tónlist til að sofna.

---

Svefntruflanir aukast með aldrinum. Það tekur lengri tíma að sofna og svefninn verður oft slitróttur.

Um helmingur aldraðra kvartar yfir truflunum á svefni og eru þær algengari meðal kvenna og þeirra sem eru með alvarlega eða marga sjúkdóma.

Svefnleysi hefur slæm áhrif á andlega og líkamlega líðan. Gagnleg meðferð við svefnleysi getur aukið starfsgetu og andlega og líkamlega færni og einnig fækkað byltum og innlögnum á sjúkrahús.

Lyfjameðferð er lang algengasta meðferðin við svefnleysi og er gagnleg til skamms tíma (í minna en 4 vikur), einkum til að rjúfa vítahring svefnleysis.

Ef svefnlyf eru notuð til lengri tíma minnkar verkun þeirra og skaðsemi þeirra eykst.