

Programmet One Week to Better Sleep

Om du läser det här är du antagligen inte typen som tar piller för dina sömnbesvär. Eller så har du kanske provat och upptäckt att nackdelarna i form av biverkningar och beroende överväger fördelarna. Du *kan* träna upp hjärnan till bättre sömn. Visserligen kommer det inte att ske över en natt, men om du följer några enkla råd och tips kommer resultatet att bli bättre och hålla längre än alla andra alternativ.

Se det som ett litet experiment. Sätt av en vecka att genomföra några ändringar och göra anteckningar. Vänta med att dra en slutsats tills du har följt alla tipsen och råden och har utvärderat resultaten. Det är faktiskt väldigt enkelt. Du kan förvänta dig märkbart bättre sömn redan efter en vecka med små ändringar av omgivningarna, ditt beteende och din kost.

Material

1. BED [Behaviour/Environment/Diet] Checklist© – se sida 2
2. Beräkning av sömneffektivitet – se sida 3
3. Sömndagbok – se sida 4

Metod

Läs den bifogade **BED Checklist©** och förbered den första natten. Det innebär att du ska ändra sovmiljön och några kostvanor och få en förståelse för de grundläggande råden som även kallas sömnhygien. Du behöver inte ändra allt på en gång. Börja med det lättaste och förbättra sedan din sovmiljö och gör små ändringar av ditt beteende och din kost under resten av veckan.

Skriv ut ett exemplar av **sömndagboken** och ha den och en penna liggande vid sängen så att du kan göra anteckningar så fort du vaknar på morgonen. Obs: Gör inte anteckningar mitt i natten utan uppskatta tiderna efter bästa förmåga när du stiger upp.

Beräkna din **sömneffektivitet** varje morgon. Ditt mål är att du bara ska ligga i sängen när du sover med några få minuters vakentid före och efter. Om du vaknar och inte kan somna om ska du stiga upp och sätta dig i en stol i mörkret (framför varken teven eller datorn och inte ens med en bok). Gå inte och lägg dig igen förrän du är sömnig. Upprepa det här så många gånger som behövs. En av de viktigaste ändringarna du kan göra för att förbättra din sömn är att associera sängen med att sova och *disassociera* den med att ligga vaken. Det är precis vad förbättrad sömneffektivitet gör. Det kan verka lite motsägelsefullt att stiga upp, men kliniska sömnstudier har visat om och om igen att det är en av de mest avgörande faktorerna för förbättrad sömn.

Mål

Ansträng dig varje dag för att införa ändringarna i BED Checklist. Försök få bättre BED-poäng under veckans lopp.

Skriv varje morgon ner den gångna nattens sömnmönster. Kom ihåg att uppskatta det efter bästa förmåga, men gör det medan det fortfarande är i färskt minne.

Beräkna din sömneffektivitet med målsättningen att bara ligga i sängen medan du sover och aldrig när du är vaken.

Resultat

Summera poängen i sömndagboken när veckan har gått. Hur gick det?

Behöver jobba mer på det

Kommit en bra bit på vägen

Sover mycket bättre!

Mina BED-poäng
Min sömneffektivitet

0-5
<40 %

6-10
40-60 %

11+
60 %+

BED Checklist

Beteende:

1. Jag hade regelbundna sängtider (dvs. varken sov länge eller satt uppe sent)
2. Jag tog inga tupplurar under dagen
3. Jag motionerade tidigt under dagen, inte strax före sänggåendet
4. Jag planerade "avkopplingstid" en timme före sänggåendet
5. Jag väntade med att gå och lägga mig tills jag var riktigt trött
6. Jag vände väckarklockan mot väggen
7. Jag använde bara sängen för att sova
8. Om jag vaknade för tidigt steg jag upp om jag inte hade somnat om inom 15 minuter
9. Men jag gick och la mig igen när jag blev trött

Dag	Dag	Dag	Dag	Dag	Dag	Dag
1	2	3	4	5	6	7

Omgivningar:

10. Jag har mörklagt sovrummet helt
11. Jag har dämpat störande buller
12. Det är en behaglig temperatur i sovrummet

Kost:

13. Jag har inte använt alkohol som sömnmedel
14. Jag har undvikit koffeinhaltiga drycker sedan lunch
15. Jag har undvikit protein sedan tre timmar före sänggåendet
16. Jag har ökat mitt intag av kolhydrater tre timmar före sänggåendet

Mina BED-poäng:
(summera alla punkterna för varje dag)

--	--	--	--	--	--	--

One Week to Better Sleep - sömndagbok

Fyll i varje morgon så fort du har vaknat	Exempel	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1. I går tog jag en tupplur från __ till __ Ange tiderna för ALLA tupplurar, försök minska dem	13:50 till 14:30							
2. Min nattsömn avbröts __ gånger Ange antalet gånger du vaknade	2							
3. Min sömn avbröts i __ minuter Ange hur länge du var vaken varje gång	10 45							
4. I morse vaknade jag kl. __ Ange när du vaknade sista gången	6:15							
5. I morse steg jag upp kl. __ Ange klockslag	6:40							
6. Min sömneffektivitet var __ Sovtid - tid i sängen X 100	66 %							
7. Mina BED-poäng var __	8							
8. När jag steg upp i morse kände jag mig __ 1 = utmattad 2 = någorlunda 3 = pigg	2							
9. Totalt sett var min sömn i natt __ 1 = orolig 2 = hyfsad 3 = god	2							

Sömneffektivitet

Den viktigaste parametern för att förbättra din sömnupplevelse är att öka din **sömneffektivitet**. Sömneffektivitet är ett mått på hur gott du sover under en skälig tid. Kort sagt, sömneffektiviteten är den totala tiden du sover dividerat med den totala tiden i sängen:

$$\text{Sömneffektivitet} = \frac{\text{Total sovtid}}{\text{Total tid i sängen}} \times 100$$

För att beräkna din sömneffektivitet [SE] måste du hålla koll på när du gick och la dig, när du somnade och när du vaknade. Kom ihåg att du alltid räknar i minuter. Ta totalt antal timmar för varje variabel och multiplicera med 60 (minuter på en timme) för att få fram ditt värde. Dividera sedan *antal minuter sovande* med *antal minuter i sängen*. Multiplicera detta värde med 100 för att få ett procenttal som är din SE. Det bästa är givetvis att komma upp på 100 % sömneffektivitet, men om du kommer upp på minst 70 % kommer du nog ändå att tycka att den har förbättrats avsevärt.

Här är ett **exempel** som kan hjälpa dig med dina uträkningar:

Om du gick och la dig kl. 23 och steg upp kl. 6 är din totala tid i sängen 7 timmar eller 420 minuter (7 timmar X 60 minuter = 420).

Total tid i sängen är 420 minuter.

Du uppskattar att du somnade kl. 23:30 och vaknade kl. 5:30. Din totala sovtid är 6 timmar eller 360 minuter (6 timmar X 60 minuter = 360).

Total sovtid är 360 minuter.

Din sömneffektivitet är = $360/420 \times 100 = \underline{86\%}$

Du ska också ta med den tid du har varit vaken under natten. Om du uppskattar att du var vaken i två hela timmar under natten medan du låg i sängen ska du dra av 120 från din totala sovtid. Då blir uträkningen:

$$240/420 \times 100 = \underline{57\%}$$

Om du var uppe ur sängen under dessa två timmar ska de dras av från din totala tid i sängen. Det förbättrar ditt SE-värde, vilket är målet med detta program.

Du hittar detaljerad information om programmet i boken [Feel Great Day & Night](#) av dr Craig Hudson och Susan Hudson.