



VÄGLEDNING för dig som leder en sömnverkstad

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

Det här är ett förslag på hur du kan lägga upp en sömnverkstad. Avsikten är att öka kunskapen kring sömn och att deltagarna ska få reflektera kring hur vi kan förbättra vår sömn, men också andras sömn.



Upplägget hänger ihop med presentationen "Sömnverkstad" och övrigt material, som du hittar på www.folkhalsan.fi/somn.

Verkstaden kan du anpassa enligt målgrupp och behov. Alla delar behöver inte användas och du kan lägga in egna delar.

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

1. FÖRBEREDELSE INFÖR EN SÖMNVERKSTAD

VÄGLEDNING

Bekanta dig med materialet och anpassa innehållet enligt målgrupp och tid du har att förfoga över. Du behöver pennor, papper (A4 och A3), blädderblock eller tavla att skriva på, tuscher samt post-it lappar och tejp. Dessutom kan du behöva en mjuk boll. Möblera rummet antingen så att alla kan se varandra eller sen så att folk sitter i mindre grupperingar.

PRESENTATION

Välkomna alla till verkstaden och gör en snabb presentationsövning samt berätta syftet med verkstaden. Kom gärna överens om spelregler under verkstaden, som t.ex. att alla får prata, inga mobiltelefoner framme etc.



NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

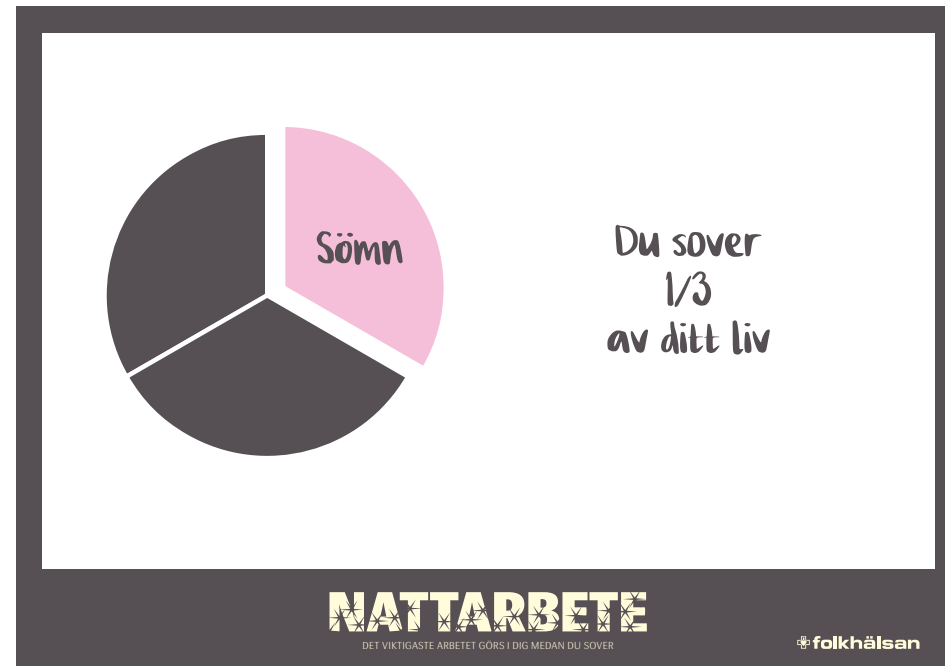
2. SÖMNNEN ÄR VIKTIG OCH EN STOR DEL AV DITT LIV

PRESENTATION

Sömnen är mycket viktig annars skulle vi inte spendera 1/3 av vårt tid sovande. Måttet för när vi vuxna behöver ladda om med sömn ligger omkring efter 16 h vakenhet. En vuxen behöver i medeltal 7-8 timmar sömn per natt.

VÄGLEDNING

Fråga gruppen: Hur ser era kakor ut just nu? Hur ser kakan ut för personer i din omgivning?



NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

3. VAD VET NI OM SÖMNIEN?

PRESENTATION

Verkstaden ska behandla olika ämnen kring sömn och syftet med den här övningen är att låta alla orientera sig in på ämnet och reflektera vad de redan vet och vilka funderingar det har om sömnen.

VÄGLEDNING

Låt deltagarna gå till de fyra frågorna som finns på papper på olika ställen i rummet. Det går också bra att skicka runt ett papper med de enskilda frågorna på där alla kan fylla i sina tankar. På pappren står följande frågor:

- A. Sover vi tillräckligt och hur mycket behöver vi sova i olika åldrar?
- B. Varför sover vi?
- C. Vad händer om vi inte sover tillräckligt?
- D. På vilket sätt kan vi göra sömnen bättre?

Be deltagarna skriva in spontana svar och tankar på pappret. Alla ska svara på alla fyra frågor. Fler regler behövs inte. Uppmuntra till diskussion. Spara lapparna och se på dem när respektive ämne behandlas.

Om det inte finns tid för att gå runt och skriva tankar, kan övningen göras genom allmän diskussion eller genom att diskutera i par efter att var och en först fått skriva ner sina tankar.



Hur mycket behöver vi sova i olika åldrar?

Era tankar om följande:



Varför sover vi?



Vad händer om du inte sover?



Vad kan du göra för att sova bättre?

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 folkhälsan

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 folkhälsan

4. SÖMNENS BERG- OCH DALBANA

PRESENTATION

Förklara syftet med övningen; Avsikten är att ta reda på gruppens känslor kring sömn.

VÄGLEDNING

Rita en våglinje över tavlan eller blädderblocket som påminner om en berg- och dalbana med stigningar, nedförsbackar och loopar. Förklara att alla ska pricka in sig någonstans på berg- och dalbanan. Placeringen ska beskriva vad de känner just nu relaterat till sömn. Är din sömn på topp? På väg in i en svacka? Eller håller den på att bli bättre?

Ge alla deltagare tid (en till två minuter) att reflektera över sin status just nu och därefter placera prick på berg- och dalbanan. När alla gjort det här tittar hela gruppen tillsammans på berg- och dalbanan och reflekterar över hur den ser ut. Var och en får tillfälle att dela med sig av de tankar som dyker upp.



NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

5. VAD HÄNDER DÅ VI SOVER?

PRESENTATION

Filmen "Sömnen är viktig" berättar vad som händer medan vi sover. Filmen finns på Folkhälsans webbplats: www.folkhalsan.fi/somn

VÄGLEDNING

Visa filmen "Sömnen är viktig"

Be sedan gruppen svara på den lekfulla frågesporten (https://www.folkhalsan.fi/globalassets/vuxna/ma-bra/diskussion_fragesport_somnenarviktig.pdf).

Du kan välja frågorna med eller utan svarsalternativ.



NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

folkhälsan

6. SÖMNINGEN HAR MÅNGA UPPGIFTER

PRESENTATION

Sammanfatta det som sker i hjärnan då du sover:

Underhålla och reparera: Nervkopplingar som behövs underhålls och skadade kopplingar repareras

Sammanföra och förstärka: Ny kunskap kopplas samman med gammal och förstärks om det upprepas under dagen.

Bearbeta och bygga upp: Intryck och upplevelser bearbetas och nya kopplingar föds. Hjärnan är mycket omformbar och en enorm utveckling sker t.ex i barndomen.

Städa och sortera: Hjärnan städas på slaggprodukter och kunskap/intryck flyttas antingen till långtidsminnet eller slängs bort.

VÄGLEDNING

Fakta för dig som leder verkstaden

Diskutera bollarna tillsammans eller i mindre grupper. Fundera i gruppen vilka effekterna skulle vara om alla/du själv/någon du känner sov tillräckligt mycket och fick ut alla ovanstående fördelar.

MINNE: Mycket information bearbetas av hjärnan när vi är vakna. Information som är viktig sparas i hjärnan under sömnen, medan oviktig information raderas så vi sover. Det skapar förutsättningar att ta

in ny information nästa dag. Dessutom sköljs hjärnan ren på slaggprodukter som samlats under dagen, vilket gör att hjärnan är fräsch och kan fungera på topp igen nästa dag.

TILLVÄXT: Då du sover bra utsöndras tillväxthormon som har betydelse för muskeltillväxt, läkning, fettförbränning och orsaken till att barn växer.

KÄNSLOR: Känslor och intryck bearbetas på natten och sömnen tar udden av besvärliga händelser. Det är inte tiden som läker sårerna utan drömsömnen :). Ju mer man drömmer om jobbiga händelser desto snabbare kommer man över det. Dessutom fylls de sk. glädjeförråden på av tillräcklig mängd sömn.

IMMUNFÖRSVAR: Du kan sova dig frisk. Då vi sover mobiliseras alla vapen som finns i vår kropp för att motarbeta infektioner, virus, bakterier och andra angrepp. Genom att sova tillräckligt har du betydligt mindre risk att blir sjuk, t.ex. influensa. Om du ändå blir sjuk är sömnen bästa sättet att tillfriskna.

PRESTATION: Då du sover gott presterar du bättre i prov, idrott, motoriska utmaningar (t.ex. att spela ett instrument, dans eller koordination) och du har en ökad säkerhet och precision i allt du gör. Det i sin tur minskar risken för olyckor i olika sammanhang avsevärt.



VIKTBALANS: Om vi sover för lite störs hormonbalansen som styr hunger och mättnadskänslor. Ju mindre du sover desto mera vill du äta – och dessutom av mer energität och näringsfattig mat. Ämnesomsättningen går ner till natten och forskning visar att vi inte egentligen förbränner mer av att vara vakna och röra på oss eftersom sömnalstringen också kräver en hel del energi.

INSPIRATION: Då du sover kopplas tidigare erfarenheter du har med nya intryck vilket gör att det inte är ovanligt att lösningar till problem eller uppfinningar kommer till i

sömnen. Då du sovit tillräckligt är du också mera motiverad och kreativ.

UTSEENDE: Då du sovit gott uppfattas du av andra som mer attraktiv än med sömnbrist. Dessutom uppfattar andra dig mer trovärdig och pålitlig då du sovit tillräckligt.

VILA: trots att din hjärna arbetar på högvarv när du sover vilar många andra delar av din kropp. Dina muskler och leder får vila och ditt hjärta som är igång konstant får sin välbehövliga vila av att blodtryck och puls går ner då du sover. Sömnen är kroppens egna blodtrycksmedicin.

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

folkhälsan

7. HUR ÄR SÖMNINGEN UPPBYGGD

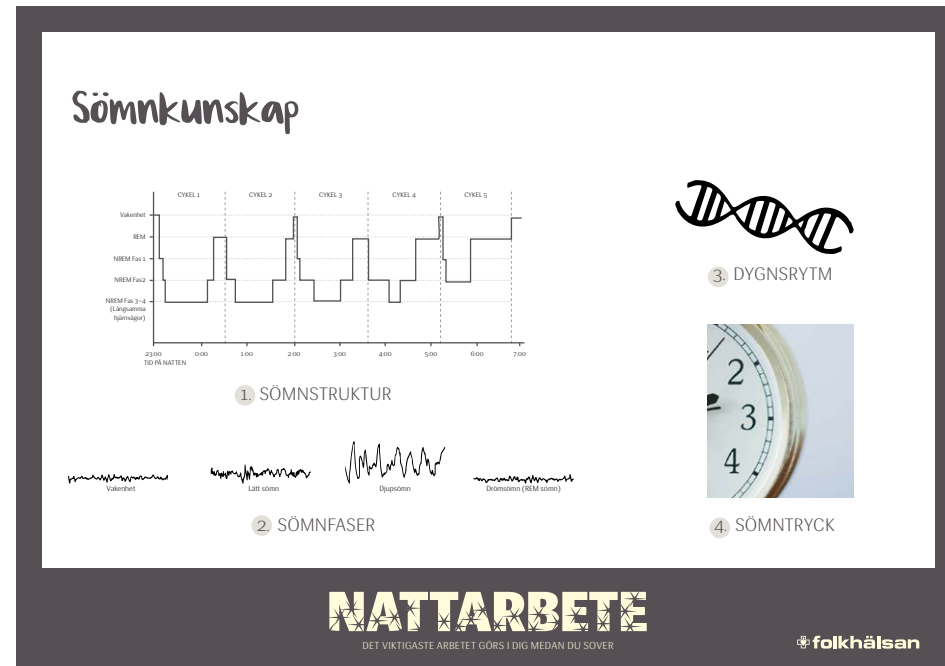
PRESENTATION

Den här övningen har som syfte att öka kunskapen om sömnens uppbyggnad och reglering. Sömnens är uppbyggd av sömncykler. Varje sömncykel består av olika faser. Faserna har olika funktion och varje fas är viktig.

VÄGLEDNING

Till den här uppgiften hör materialet "Faktablad om sömnens uppbyggnad".

Dela in deltagarna i fyra grupper och ge pennor, papper och ett av faktabladen till varje grupp (faktablad 1 till grupp 1, faktablad 2 till grupp 2 etc.). Låt grupperna läsa texten och sedan svara på frågorna i faktabladet. Avsluta med att alla grupper berättar för varandra vad de lärt sig. De presenterarar med hjälp av bild och text de själva skrivit för att undervisa de andra så tydligt som möjligt.



NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

folkhälsan

8. VAD FÖRSTÖR SÖMNUM?

VÄGLEDNING

Be gruppen ställa sig i en ring. Använd något mjukt som kan kastas från person till person (t.ex. en tygboll av ngt slag). Deltagarna kastar föremålet till varandra, varje gång man får bollen ska man säga något som stör eller förstör sömnen.

Se till att alla får bollen minst en gång. Kasta så länge gruppen har förslag. Skriv upp förslagen på ett stort papper eller på en tavla. I slutet av verkstaden kan ni spegla hindren mot de lösningar som gruppen kommit fram till.



Vad förstör sömnen?

NATTARBETE
DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

9. VANLIGA SÖMNFÖRSTÖRARE

VÄGLEDNING

Repetera tillsammans genom att gå igenom vilka våra främsta sömnförstörare är.

Känner deltagarna igen de här faktorerna eller ha de andra förslag på faktorer som stör sömnen? Fundera på varför de här faktorerna stör sömnen. Poängtera också att sömnen inte går att prestera.



Fakta för dig som leder verkstaden

LJUS: Sen glödlampen uppfanns har människan successivt minskat andelen sömn i dygnet. Ljuset gör att vi kan vara aktiva oavsett vilken tid det är på dygnet och oavsett hur mörkt det är ute. Sömnen kan skjutas upp och försämras om vi utsätter oss för starkt ljus på sena eftermiddagen, kvällen och natten. Dygnsrytmen rubbas då lätt.

TEMPERATUR: Människan är gjord för att sova då det är svalare – kroppstemperaturen behöver gå ner för att vi ska kunna somna och sova gott. Sen vi börjat reglera rumstemperaturen sker det här inte automatiskt. Det är svårt att sova då det är för varmt.

KOFFEIN: är ett stimulerande ämne som hindrar kroppen från att känna trötthet trots att behovet för att sova finns. Det tar länge för koffein att försvinna ur kroppen

(brytas ned) och därför kan en kaffekopp drucken på eftermiddagen påverka sömnen negativt. Koffein gör sömnen ytligare och insomningstiden förlängs. Koffeinets halveringstid (halva mängden försvunnit ur blodet) är 5-6 h, vilket betyder att om du druckit en kopp kaffe kl. 12 på dagen är hälften av koffeinets ännu i ditt blod 17-18 tiden.

ALKOHOL: gör ofta att vi somnar lättare, men gör inte sömnen bättre. Effekten är snarare en slags bedövning. Sömnen blir ytligare med flera uppvakningar och gör att drömsömnen uteblir. Sömnen är inte återhämtande.

TOBAK: försämrar sömnkvaliteten och är ofta medorsak till snarkning och sömnapné.

Kroppens dygnsrytm försvagas om vi har **OREGELBUNDNA VANOR**, vilket gör att det kan bli svårt att somna och sova gott. Sömnforskarens främsta sömntips är att ha regelbundna vanor eftersom det gör att vi blir bättre på att alstra sömn.

Om vi är **STRESSADE** är det svårt för kroppen att varva ner och sova gott. Stresshormonerna ser till att vi ska vara alerta och inte sova. Därför är det viktigt med stresshantering och tillräcklig återhämtning. Oro och otrygghet skapar stress och ger samma effekt.

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

10. SÖMNBRIST MÄRKS PÅ OLIKA SÄTT

VÄGLEDNING

Hur känns / märker du att du har sömnbrist? Pardiskussion.

Diskutera sedan i grupp och visa bilden med faktorer som påverkas av sömnbrist. Förklara faktorerna kort.

Fråga sedan gruppen: Vilka blir effekterna på arbetsplatsen, äldreboenden, sjukhus, i skolan, på dagis eller på andra håll i samhället?

Diskutera i små grupper och sammanfatta tillsammans.

Presentation

Ofta är effekten av sömnbrist underskattad och vi tror att vår prestationsförmåga är oförändrad. Sanningen är ändå att det sker mera misstag, olyckor och konflikter med bara några timmars sömnbrist.



Fakta för dig som leder verkstaden

MATSMÄLTNING: Tarmbakterierna rubbas och näringsupptagningen försämras. Vi får problem med magen.

SOCIAL FÖRMÅGA: Vi är mer otåliga och uppfattar andra mer hotfulla än annars. Vi drar oss undan och isolerar oss. Vi har även sämre impulskontroll då vi är undersövda.

HUMÖR: Vi har sämre förmåga att känna glädje och är mera lättirriterade så vi sovit för lite. Sömnbrist ökar risken för nedstämdhet och i längden depression.

MORAL och LÄTTJA: Då vi är undersövda tenderar vi att gå där ribban är lägst och även vara oärliga, samt lättare bryta mot regler.

OLYCKOR: Största orsaken till dödliga, men även andra bilolyckor idag är sömnbrist. Skador och olyckor i lek och idrott är betydligt vanligare hos personer som har sömnbrist. Beror bl.a. på försämrade reaktionsförmåga och uppmärksamhet.

FERTILITET: Testosteron halten hos män minskar med 30%. Sömnbrist leder också till färre spermier, fler deformera-

de spermier, och mindre testiklar hos män. Dessutom hänger sömnbrist ihop med låg sexualdrift, sämre humör och lägre energi. Sömnbrist gör oss också mindre fysiskt attraktiva.

PRESTATION: Om vi ska lära oss nya färdigheter lönar det sig att sova tillräckligt på saken. Ett pianostycke, ett danssteg, ett bollkast eller ett simhopp övar hjärnan på under sömnen så att vi nästa dag kan mer än föregående dag då vi övat på det. Vid sömnbrist lyckas vi inte lika ofta då vi ska prestera t.ex. i skolan, på konserten eller på idrottsplanen.

INLÄRNING: Om vi inte sover tillräckligt hinner inte vår "hårdsiva" (minnescentrum) tömmas så att vi kan ta in nya läroämnen nästa dag. Sover vi för lite bearbetas

inte fakten och då förflyttas inte heller läromännen till långtidsminnet så att vi skulle komma ihåg det vi lärt oss. Sömnbrist är tyvärr också kopplat till sämre vitsord i skolan.

STRESS: Stresströskeln blir lägre då vi inte hinner nollställa stressnivåerna på natten eller då stressnivåerna är för höga redan innan vi lägger oss. Därför är det så viktigt med återhämtning även dagtid.

UTSEENDE: Då man visat bilder på utsövda och undersövda människor i olika åldrar för människor som inte känner dem har de som sovit gott upplevts genomgående mer attraktiva än den undersövda.

MATVANOR och VIKTBALANS: Vi får lust med energität och ofta näringsfattig mat då vi sovit för lite. Sk. ohälsosam mat. Dessutom äter vi mer under sömnbrist än då vi är utsövda. Balansen mellan aptit- och mättnadshormonen rubbas och vi luras att äta så att vi tenderar att öka i vikt. Om vi bantar och inte sover tillräckligt tenderar viktnedgång handla mer om att muskeltvävnad minskar i stället för fettvävnad.

SJUKDOMAR: Vårt immunförsvar försämras och vi blir lättare sjuka. Vi tillfrisknar sämre om vi inte tillåter oss att sova då vi är sjuka / har en skada. Om hur sömnen påverkar några av våra vanligaste sjukdomar kan ni läsa om i Faktabladen "Sömnkunskap – Hur påverkar sömnen vår hälsa?"

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

11. GOD SÖMN BEHÖVS FÖR VÅR HÄLSA

PRESENTATION

Den här övningen har som syfte att öka kunskapen om sömnens effekt på olika former av ohälsa.

Alla delar av kroppen, varje vävnad och organ mår bra av att du sover tillräckligt mycket och tillräckligt bra. Omvänt betyder det att hela din kropp blir lidande om du i långa perioder sover för lite eller dåligt. Det kan kännas som obekväma fakta att för lite sömn till och med kan förkorta livet. Därför är det viktigt att var och en själv prioriterar sömnen. Det är viktigt att vi också i beslutsfattande och i samhällsplaneringen tar sömnen i beaktande (t.ex. arbetsliv, småbarnspedagogik, skola, äldreomsorg och sjukvård).

INSTRUKTION

Dela in deltagarna i fyra grupper och låt alla ett och ett bekanta sig med faktabladet om hjärthälsa, tvåorna med diabetes, treorna med cancer och fyroarna med faktabladet om minnesjukdomar. När alla hunnit bekanta sig med sitt faktablad och svarat på frågorna görs en ny gruppindelning så att det finns representanter för varje faktablad i varje grupp. Låt deltagarna presentera det de lärt sig och uppmuntra till diskussion.

Sömnkunskap - hur påverkar sömnen vår hälsa?



HJÄRTHÄLSA DIABETES CANCER MINNESJUKDOMAR

NATTARBETE
DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

folkhälsan

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

folkhälsan

12. HUR KAN VI SOVA BÄTTRE?

VÄGLEDNING

Se filmen "Sov gott". Reflektera tillsammans vad gruppdeltagarna tog till sig av filmen.

Fråga vilka tips är bekanta och vilka känns främmande?

Ni kan också använda Sömnkorten från www.folkhalsan.fi/somn för att på ett lekfullt sätt repetera tipsen.

PRESENTATION

Det finns mycket var och en kan göra för att öka förutsättningarna för en god sömn. Trots att våra sömnvanor är olika i olika åldrar är det liknande tips för alla åldrar. Sömnhygien pratas det mycket om, men minst lika eller mera viktigt för sömnen är det vi väljer att göra på dagen. Man kunde säga att dagen är nattens spegel.



NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**

13. HUR KAN VI SOVA BÄTTRE?

VÄGLEDNING

Dela ut "13 tips för bättre sömn" som du hittar på www.folkhalsan.fi/somn och gå igenom punkt för punkt i grupp eller som par diskussion.

Diskutera vilka tips som väcker frågor och vilka deltagarna kan ta till sig. Hur kunde de här tipsen beaktas på olika arenor så som t.ex. i hemmet, på arbetsplatsen, i skolan, i daghemmet och på sjukhuset. Eller för olika yrkesgrupper i samhället? Diskussionen kan med fördel anpassas till målgruppens arena/yrke/roll.

Spegla gruppens tankar mot era anteckningar från övningarna på bild 3 och 8. Vilka kunde lösningarna vara?

Skriv förslag på åtgärder på olika nivåer (individ, grupp eller samhällsnivå) på post-it lappar (ett förslag per lapp) och fäst dem på väggen.



Hur kan vi sova bättre?

ÅTGÄRDER PÅ OLIKA NIVÅER?

- Vistas i ljus och mörker vid rätt tidpunkt
- Regelbundenhet enligt sin rytm
- Skärmsmart
- Tillräckligt med motion och rörelse
- Vistas utomhus och i naturen
- Goda relationer och närhet
- Aktivitet, pauser och variation på dagen
- Mat- och dryckesval
- Sömnhygien och sömnförberedelse

NATTARBETE
DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 folkhälsan

NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 folkhälsan

14. VAD KAN DU GÖRA FÖR EN BÄTTRE SÖMN?

VÄGLEDNING

Låt alla deltagare skriva ner något konkret som de själv kan göra för sin egen eller för någon annans sömn. Ni kan välja om ni vill visa åtgärderna för varandra eller om ni gör dem som sk. personliga kontrakt.



Vad kan du göra för en bättre sömn?

NATTARBETE
DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

folkhälsan

15. AVSLUTNING

PRESENTATION

Tacka alla för aktivt deltagande och önska deltagarna god natt. Men före det ska en kort utvärdering av verkstaden göras.

VÄGLEDNING

Låt gruppen svara på frågorna:
Vad tar du med dig? Ris/Ros?

Anteckna svaren.

ELLER

Ge gruppen en utvärderingsblankett med bilderna ryggsäck (vad tar de med sig), ris och en ros.



NATTARBETE

DET VIKTIGASTE ARBETET GÖRS I DIG MEDAN DU SOVER

 **folkhälsan**