

## Kan for lite om søvnplager

2006-06-22 **Ti prosent av alle nordmenn har langvarige søvnplager. Likevel får ikke medisinstudentene i Oslo mer enn én times undervisning om fenomenet i løpet av studiet.**

- Mange allmennleger forskriver sovemedisin fordi de har for lite kunnskap om ikke-medikamentell behandling av søvnforstyrrelser, mener Bjørn Bjorvatn. Han er professor i allmennmedisin og leder i Nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer.

---

**Opphav:**

Temabilag: Livsstil, Dagens Medisin 12/06

### Subjektivt

- Hvordan kan allmennlegen diagnostisere at pasienten har et søvnproblem? - Søvnproblemer er en subjektiv opplevelse. Opplever pasienten at vedkommende har et søvnproblem, har hun som regel det. Pasienter som henvender seg til legen fordi de sliter med å få sove, må alltid tas alvorlig. Det er viktig at pasienten får fortelle om opplevelsen av problemet - og at legen lytter, påpeker professoren. - Av objektive kriterier bruker vi som ledertråd at pasienten sliter på dagtid som følge av for lite søvn om natten, og søvnplager uten klar årsak bør ikke behandles medikamentelt, sier Bjorvatn.

### Allmennlegeråd

Han fraråder også langvarig bruk av sovemedisin ettersom dette ikke gir en endelig løsning på problemet. Ved kroniske søvnplager bør pasientene heller behandles med søvnhygiene (generelle leveregler for god søvn), stimuluskontroll, søvnrestriksjonsbehandling, lysbehandling og avspenningsteknikker. - Allmennlegene kan gi pasientene innføring i slike metoder hvis de selv lærer seg prinsippene for dem. Dette kan og bør de kurses i, poengterer Bjorvatn - Ved akutt søvnmangel er det derimot greit å forskrive medisiner, legger han til.

### Barn uten søvn

- Hvordan skal man behandle barn med søvnproblemer? - Det er sjelden barn har faktiske søvnproblemer, men her kan man jo ikke få barnets subjektive opplevelse av saken. Som regel er det foreldrene som sliter fordi barna er våkne når de selv ønsker å sove, mener professoren. - Også når det gjelder barn, er det viktig å gå gjennom sovemønsteret. Da kan man kanskje allerede under første konsultasjon få kartlagt at man reelt sett ikke har noe problem. Barn våkner gjerne tidlig og kan også være våkne midt på natten.

### Grensesetting

Bjorvatn mener at allmennlegen på dette området bør gi foreldrene råd om grensesetting. - Barnet kan godt skrike litt hvis det kan hjelpe dem inn i et sunt sovemønster. Ofte ordner problemet seg da i løpet av en ukes tid. Men også for barn må man ta kriteriet om funksjon på dagtid alvorlig. - Er barnets almenntilstand dårlig på dagen på grunn av forstyrret søvnmønster, er det et problem, hevder Bjorvatn, som likevel er skeptisk til bruk av søvnmedisiner på barn.

### Forsinket søvnfase

- Ungdom har ofte søvnproblemer av annen karakter enn barn og voksne. De kan ha et døgnrytmeproblem, en såkalt forsinket søvnfase hvor de har vanskeligheter med å sovne om kvelden og ønsker å sove langt utover dagen. I puberteten endres melatoninnivået i hjernen, og denne type søvnproblem behandles best med lysterapi og melatonin. - Igjen må fastlegen ta seg tid til å finne ut av lidelsen pasienten har - og velge behandlingsmetode ut fra dette, understreker Bjørn Bjorvatn.

### Vil ha mer systematikk

Avdelingsoverlege Svein Ivar Bekkelund ved nevrologisk avdeling, Universitetssykehuset Nord-Norge (UNN) slutter seg til Bjorvatn. - Det burde ha vært en mer systematisk og samlende undervisningsplan om søvnvansker for medisinstudentene. Allmennleger bør dessuten ta etterutdanning på fagfeltet, sier Bekkelund. - Når det gjelder barn og ungdom, er det spesielt viktig med nøye utredning. Barn kan ha et annet symptombilde enn voksne, noe som kan medvirke til feilmedisinering. Pasienter med narkolepsi har ofte hatt plagene siden ungdomsalderen, og vi har sett eksempler på at de får diagnosen først etter flere år - Om det utarbeides klare retningslinjer når det gjelder henvisninger til spesialister og en helhetlig plan for behandling, vil man i større grad velge riktig behandlingsmåte - og unngå medikamentell behandling når det ikke er nødvendig, sier Svein Ivar Bekkelund.

### Søvnproblemer

Søvnproblemer er en subjektiv opplevelse. De objektive kriteriene går ut på at pasienten sliter på dagtid som

følge av for lite søvn om natten. Pasienten har også et problem dersom vedkommende har: - mer enn en halv times innsøvningstid. - mer enn en halv times våkenhet om natten. - våkner tidligere enn en halv time før man skal om morgenen. Søvnplager uten klar årsak bør ikke behandles medikamentelt. Langvarig bruk av sovemedisin frarådes ettersom det ikke er noen endelig løsning på problemet. *Kilde: Bjørn Bjorvatn, Nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer.*

Trude Julie Dommerud

---

**Dagens Medisin**

Postboks 6970 St. Olavs Plass  
0130 OSLO

[redaksjonen@dagensmedisin.no](mailto:redaksjonen@dagensmedisin.no)

**Telefon:** 934 30 200

[Kontaktinformasjon](#)

**© Dagens Medisin**

Alt innhold på [www.dagensmedisin.no](http://www.dagensmedisin.no) er opphavsrettslig beskyttet.

Ansvarlig redaktør/administrerende direktør: [Lottelise](#)

[Følge](#)