

Sömnstörning i samband med cancersjukdom och behandling

Verksamhetsområde onkologi



Inledning

Sömnsvårigheter är ett vanligt förekommande symtom vid cancersjukdom och dess behandling som påverkar livskvalitet i hög grad. Den störda nattsömnen kan resultera i trötthet på dagen. För en del patienter kvarstår sömnsvårigheter lång tid efter behandlingens avslut. Vanliga sömnbesvär är exempelvis att man har svårt att somna, vaknar efter att ha somnat och har svårt att somna om, vaknar för tidigt på morgonen, eller kombinationer av dessa besvär.

Sömn hör till människans basala behov och är viktig för god hälsa, god livskvalitet samt för den dagliga prestations- och funktionsförmågan. Sömnsvårigheter definieras som insomningssvårigheter och/eller störningar i nattsömnen som påverkar hälsan och det dagliga livet negativt. En god nattsömn ökar möjligheten för den som är sjuk att få andrum och energi för att bättre hantera sin situation.

Orsaker till sömstörning

Det finns många orsaker till sömnsvårigheter. Flera livsstilsfaktorer kan påverka din sömn t.ex. mat och dryckesvanor, balans mellan vila och aktivitet, nikotin, alkohol och läkemedel. Psykologiska faktorer såsom ångest och oro över att ha drabbats av sjukdom, hur behandlingen ska gå och funderingar över hur din framtid kommer att se ut kan också påverka.

Behandlingen som du får för att bota eller lindra din sjukdom kan ge biverkningar. Symtom som kan uppstå i samband med behandling eller till följd av sjukdomen som kan störa din nattsömn är t.ex. smärta, illamående, trötthet, oro och ångest, förändrad hormonbalans, täta toalettbesök, inkontinens eller sjukhusvistelsen i sig. Även funderingar kring ekonomi och familj kan bidra till sömnsvårigheter.

Vad kan du göra för att minska risken för sömnstörningar?

Förebyggande råd


- Förbered dig i god tid inför sänggåendet
- Se till att ha regelbundna vanor
- Lugn, mörk och sval sovmiljö
- Hitta balans mellan aktivitet, vila och sömn som fungerar för dig och försök upprätthålla dessa rutiner
- Drick inte kaffe efter klockan 12 på dagen
- Behöver du vila – undvik att sova middag för sent på dagen och helst inte längre tid än 30 minuter
- Försök till avslappningsövningar, lugnade musik och kognitiv terapi har visat sig ha god effekt vid sömnsvårigheter. På apoteket finns band/CD-skivor med avslappningsövningar
- Mindfulness kan ha effekt vid sömnsvårigheter. Detta är en meditativ teknik som innebär att man med full uppmärksamhet tränar förmågan att vara närvarande i nuet utan att värdera eller döma sina upplevelser. Mindfulness kan förstärka förmågan att hantera svårigheter i livet, vilket kan förbättra sömnkvalitet, minska oro, trötthet och stress.

Råd

Om du påverkas i ditt dagliga liv av din sömnstörning är det viktigt att du påtalar detta för din sjuksköterska så att ni tillsammans kan försöka identifiera orsaken och du kan få hjälp att komma till rätta med problemet.

Läkemedel

Det finns läkemedel i form av insomningstabletter för dig som har svårt att somna och sömntabletter för dig som vaknar tidigt på morgonen och har svårt att somna om. Dessa läkemedel kan kombineras om du besväras av både insomningsbesvär och tidigt uppvaknande. Om du får sömnsvårigheter så diskutera det med vårdpersonalen.



Utarbetad av Evidensgruppen vid verksamhetsområde onkologi
(Jubileumskliniken)
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Göteborg
1 september 2011