

SÖMN

Ulrika Lång

Autismforum, 2007-05-03

SÖMN

- Vanligt med sömnproblem hos småbarnsfamiljer
- I vår kultur kan man inte vara vaken på natten
- 6-åringar sover 10-11 timmar
- Sömndjupet varierar under natten – mer djupsömn i början

SÖMN HOS BARN MED AUTSIM

- Viss forskning påstår att i princip alla personer med autism uppvisar sömnproblem någon gång i livet
- I en undersökning rapporterade 80% att barnen hade någon form av problem med sömnen och en av fyra angav den som allvarlig.

OLIKA TYPER AV SÖMNPROBLEM

- Svårigheter att somna
- Svårigheter att somna själv
- Vaknar på natten
- Svårigheter att somna om
- Vaknar tidigt

INTERVENTIONER

- Kartläggning av nuläget
- Rutiner och sömnvanor
- Träning av sänggående
- Träning av att somna om

- Medicinering

MÅLET

- Barnet skall somna själv
- Kunna somna om själv
- Sova längre och sammanhängande
- Inte sova på dagen

VARFÖR SOMNA SJÄLV?

- Om man inte lärt sig att somna själv vaknar man oftare på natten
- Om man inte lärt sig att somna själv kan man inte heller somna om själv
- Överlevnadsvärde att vakna till mer ifall omgivningen har ändrat sig

SÖMNDAGBOK

- Bra att få en bild av hur det ser
- Vilken tid brukar barnet somna och vakna
- Hur ofta vaknar barnet på natten och vad brukar hända
- Sover barnet på dagen?
- Bra att ha denna innan man startar sömnträning för att kunna utvärdera

SÖMNDAGBOK

DATUM -

DAG	TIDPUNKT DÅ BARNET LÄGGER SIG	TIDPUNKT DÅ BARNET SOMNAR	NATTVAND- RING (TID/HUR LÄNGE)	BESKRIV NATTVANDRING	NÄR VAKNAR BARNET?	BESKRIV EV TUPPLUR DAGTID (LÄNGD/VAR)
MÅNDAG						
TISDAG						
ONSDAG						
TORSDA G						
FREDAG						
LÖRDAG						
SÖNDAG						

SÖMNRUTINER

- Börja med sömnrutiner ca 30 minuter före sänggåendet
 - tvättning, tandborstning, ombyte, läsning
- Ungefär samma tid och ordning varje kväll
 - Tänk på att variera småsaker för att det inte skall bli ritualer

SÖMNOBJEKT

- Många barn är beroende av mamma eller pappa för att kunna somna
- Viktigt att hitta eller skapa ett sömnobjekt
- En sak eller en aktivitet som blir nära sammankopplat med sömn
 - En flit
 - En nallebjörn
 - Musik

BETINGNING AV SÄNGEN

- Om man sover i sängen blir den förknippad med sömn och man somnar snabbare
- Vikigt att man inte ligger vaken för länge i sängen
- Börja med att lägga senare än vanligt så att barnet är riktigt trött
- Om barnet i somnat på 10-15 minuter går man upp

HUR FÅR MAN BARNEN ATT LIGGA KVAR?

- Sitt bredvid men rör inte vid barnet
 - Ha en skön stol, lyssna på musik, somna inte
- Om barnet reser sig lägger du det ner igen
 - varje gång!
- Om ni kan gå över från att fysiskt föra barnet tillbaka till att använda gest är bra.
- Med tiden flyttar man sin stol längre bort från sängen och så småningom ut ur rummet

HUR FÅR MAN BARNEN ATT SOMNA OM?

- Barnen skall inte lägga sig i mammas och pappas säng!
- Man leder tillbaka och ger sömnobjektet
- Gör inga undantag (vid sjukdomar och annat)
- Om barnet har svårt att somna om vill man inte avbeta sängen – gå upp men gör inget roligt

FALLBESKRIVNING 1

- 2 bröder, 3år respektive 5 år
- Sover dåligt och väcker varandra
- Somnar oftast relativt tidigt (19.30) men vaknar mitt i natten och är vakna länge (02.00-05.00)

BESKRIVNING AV PROBLEMET

- Somnar inte själva
- Kan inte somna om själva
- Sängen blir inte förknippad med sömn

BEHANDLINGSPLAN (1)

- **Syfte och målsättning:**
 - Betinga sängen till sömn
 - Skapa sömnrutiner
 - Fasta sovplatser
 - Alla skall få sova hela nätter

BEHANDLINGSPLAN (2)

- **Rutiner:**
 - Samma sovplats hela natten
 - Ej ligga vaken i sängen, ta upp efter 10 min
 - Senarelägga insomning
 - Ingen middagsvila
 - Förknippa något till insomning (gosedjur, saga, musik)
 - Barnet skall somna själv (vuxen är nära men ger ej fysisk kontakt, gradvis flyttar man sig längre bort)
 - När barnet reser sig ur sängen leder man tillbaka

BEHANDLINGSPLAN (3)

- **På natten:**
 - När barnet vaknar testar man sömnrutinen
 - Ta upp barnet om inte somnat om inom 10 minuter
 - Aktivitet som är tråkig
 - När barnet gäspar e.dyl. försöker man lägga igen
 - Vuxen måste hålla sig vaken så länge barnet är vaken

GENOMFÖRANDE & RESULTAT

- Under jullovet
- Senarelade läggs till till ca 22.00
- Band & nappflaska
- Sorteringsuppgifter mm
- Efter ca 2 veckor sov båda pojkarna från ca 21.30 – 06.00

FALLBESKRIVNING 2

- Flicka 5 år
- Somnar i soffan varje kväll – olika tider
- Vaknar ofta på natten och har svårt att somna om
- Medicinerar Melatonin

SÖMNPROGRAM FÖR S

060206

- **Målsättningar**

- S skall somna i egen säng
- S skall kunna somna på egen hand
- S skall kunna somna om ifall hon vaknar på natten
- S skall sova hela natten

- **Viktiga punkter**

- Viktigt att S inte sover på dagen, varken på förskolan, hemma eller på vägen hem – vagnförbud!
- Införa sömnrutiner på kvällen
- Uppgång samma tid varje morgon
- Införa tydligt sömnobjekt
- Inte ligga vaken i sängen
- Håll medicineringen konstant

- **Metod**

- ***Börja kvällsrutinen 22.30 (får ta ca 30 min)***

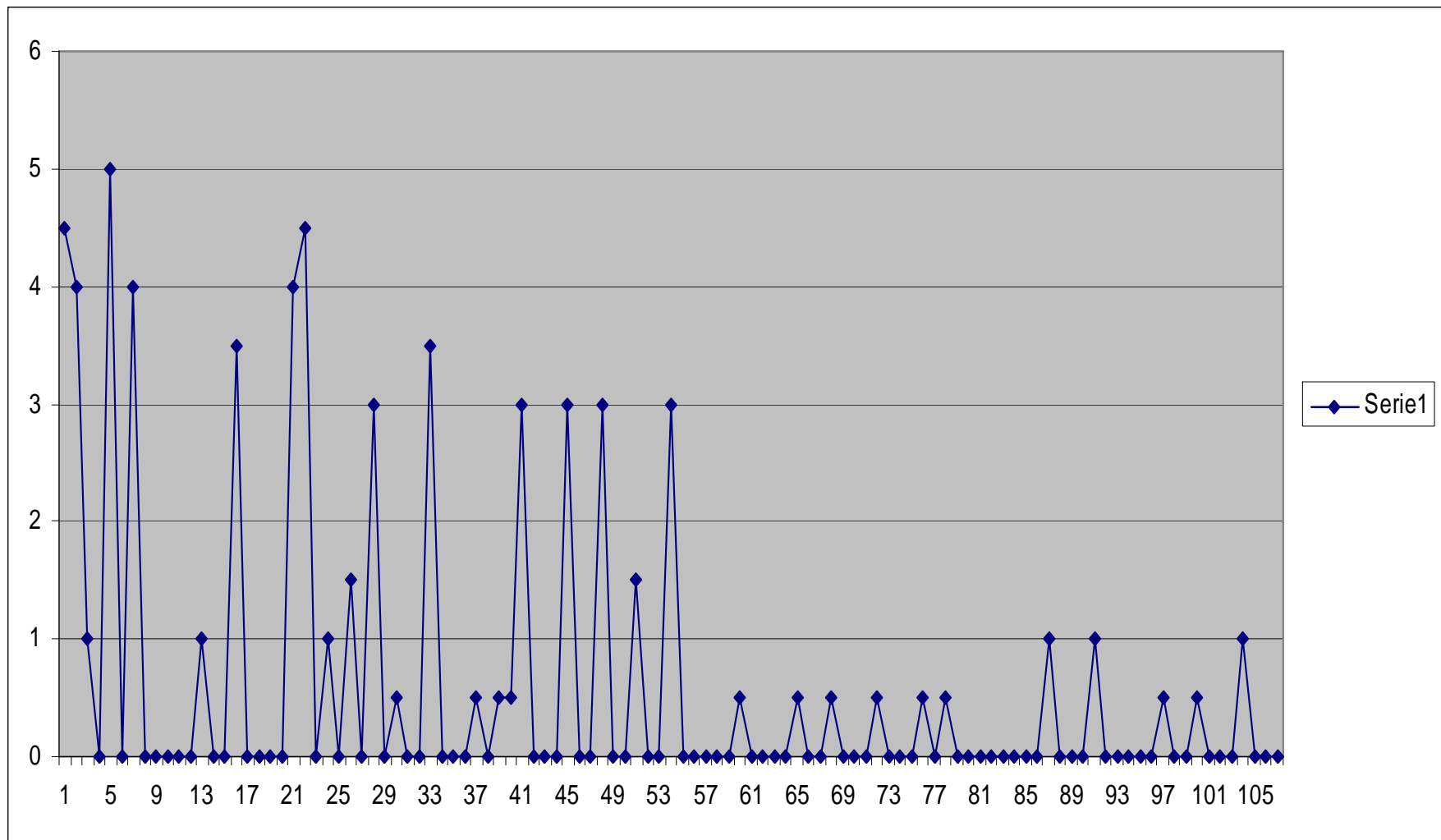
- Pyjamas på och blöja
 - Melatonin i O´boy och ev smörgås
 - Borsta tänderna
 - En stund framför TV
 - Ge henne Alfons och gå till hennes rum

- ***S läggs ca 23.00***
- 1. Lägg ner S och klappa om henne
- 2. Sätt er på en stol bredvid
- 3. Om hon sätter sig upp lägger ni ned henne igen
- 4. Om hon reagerar starkt pratar ni lugnt och lägger ned henne och håller henne. Så fort hon lugnar henne släpper ni henne. Viktigt att hon somnar utan att ni håller i henne.

5. Om det går mer en 15 min tar ni upp henne och sätter henne vid kistan på en stol och aktivera med något. Inga ätbara förstärkare eller så mycket jubel. Beräm kan hon dock få
 - Pussel
 - Lägga lika (enkelt) Tex en hög papper i två olika färger som hon får sortera i var sin låda
 - Formlåda
 - Clown med ringar

6. Så fort hon ser lite trött ut börjar ni om från punkt 1. Om hon inte somnar inom 15 minuter tar ni upp henne enligt punkt 5.

- Om S vaknar på natten gör ni som när ni lade henne på kvällen dvs klappa om henne och sätt er bredvid. Om hon inte somnar gäller punkt 5.
- När det går att lägga henne utan protester kan ni sedan gradvis flytta er stol att längre från sängen. Målet är att ni ska kunna klappa om henne och lämna rummet.
- ***Väck henne alltid 7.30 på morgonen oavsett hur mycket hon har varit vaken på natten.***



Ulrika Lång, Sömn, Autismforum, 2007-05-03

HANDLINGSPLAN

- **KARTLÄGGNING AV NULÄGET:**
 - Sömndagbok
 - Testa barnets säng?
- **SÖMNRUTINER:**
 - När somnar mitt barn idag? (se sömndagbok)
 - Behöver vi senarelägga tiden?
 - 30 minuter för nattningsprocedur
 - Vad gör vi och i vilken ordning, hur kan vi variera
 - Läggningsproceduren för att undvika rutinberoende?
 - Har mitt barn ett sömnobjekt?
 - Hur kan vi arrangera insomningen i egen säng?
 - Hur gör vi när barnet vaknar under natten?
 - När ska vi börja sömnträna?