



Sömn och dröm

TEXT // JENNY SÖDERSTRÖM

Patienter i den specialiserade palliativa vården beskriver ofta problem med sömnen. Det kan vara relaterat till besvärande symtom, att inte kunna röra sig tillräckligt under dagen, att ha slumrat till och från under dagen eller miljöfaktorer som att bli störd av vårdpersonal, av andra patienter, avdelningsljud med mera. Svårigheter med att sova kan också bero på att huvudet är fullt av tankar, både behagliga och obehagliga.

SÖMN HAR FLERA viktiga funktioner, att verka fysiologiskt genom kroppens hormoner och immunsystem och att effektivisera både emotionella och kognitiva funktioner. Under sömnen bearbetas händelser, eller annat som påverkar oss genom drömmar. Brist på sömn kan ge symtom som ökad trötthet under dagen, koncentrationssvårigheter, minnesstörningar, humörsvängningar, nedstämdhet, oro, ångest och sänkt smärttolerans. Sömlöshet och sömnproblem påverkar patienterna negativt och bidrar till ett ökat lidande.

Många gånger frågar vi patienten på morgonen hur natten har varit. Olika svar leder till olika insatser, eller så kanske vi hoppas att nästkommande natt blir bättre- och så gör vi inte så mycket mer. För att bedöma graden av sömnsvårigheter och faktorer som påverkar sömnen kan enstaka frågor användas eller så kan sömnen skattas med validerade instrument.

Patienters egna upplevelser av faktorer som påverkar sömnen och sömnkvaliteten finns sällan beskrivna i studier. Det som finns beskrivet är att patienter i palliativ vård sällan får möjligheten att tala om sina drömmar med vårdpersonal.

Patientens upplevelse

För att undersöka hur patienter själva upplevt sin sömn och sina drömmar och vad som störde sömnen, om de hade

drömmar och hur de upplevdes, genomfördes under en vecka i oktober 2014 en studie på Stockholms Sjukhem. Projektet var ett samarbete mellan klinikens två specialiserade palliativa slutenvårdsavdelningar och klinikens FoUU-enhet.

Patienterna tillfrågades om att under fem dagar besvara en semistrukturerad enkät med frågor som: Hur sov du i natt; drömde du någonting; vad tror du det beror på om du sov dåligt? Enkäten hade valbara svarsalternativ men även utrymme för egna kommentarer. Totalt inkom 89 besvarade enkäter från 53 möjliga patienter.

Resultatet visade att ungefär en tredjedel av patienterna upplevde att de sov dåligt eller mindre bra. De beskrev svårigheter med att somna, tidigt uppvaknande och att smärta, oro och påträngande tankar påverkade sömnen negativt. Andra kommentarer var farmakologiska aspekter med funderingar om läkemedelsbehandling och biverkningar. Miljöfaktorer som hade negativ påverkan var; ledsen medpatient, obekvämsäng med mera. Några patienter drömde och beskrev drömmarna i olika färger, de handlade om familjen och sjukdomssituationen.

Ögonöppnare för personalen

Den vårdpersonal som deltog i projektet uppgav att det blivit en ögonöppnare. Tidigare hade man inte reflekterat över

hur betydelsefull patientens sömn och drömmar var. Hur natten varit påverkar hur dagen blir.

Frågorna i enkäten var en bra ingång för samtal med patienten om drömmarnas betydelse. Det var givande att ta del av hur patienterna upplevt sin natt och sina drömmar. Vårdpersonalen fick information av patienten som ledde till åtgärder och uppföljning och de fick mer förståelse för patientens situation.

Många patienter har behov av att göra ett bokslut, att få berätta om sitt liv särskilt om det är något viktigt som bör avslutas. Inte sällan sker patientens arbete med livets bokslut på natten. Det kan därför vara värdefullt för patienten att få frågan om hur natten varit och på så vis ge patienten möjlighet att sätta ord på sina tankar och funderingar. Det kan även hjälpa patienten att för sig själv klargöra vad som är kvar att göra och planera, innan det är för sent.

Vårdpersonalen uppger att de efter projektet varit mer lyhörda och benägna att ställa öppna frågor om patientens sömn och drömmar - och att det är något som man aktivt behöver arbeta med.



Jenny Söderström

Specialistsjuksköterska i palliativ vård, Stockholms Sjukhem

Referenser:

- Björk, A., & Karlsson, C. (2011). *Vid livets slut: Hur kropp och själ förbereder sig inför mötet med döden* [Broschyr]
- Friedrichsen, M. (2012). Sjuksköterskans roll vid symptomkontroll. I P. Strang & B. Beck-Friis (Red.), *Palliativ medicin och vård* (4. uppl., ss. 197-206). Stockholm: Liber.
- Jordache, S. M., & MacLeod, R. D. (2011). Do sleep dreams of palliative patients mean anything. *Home Healthc Nurse*, 29(5), 291-297. Doi: 10.1097/NHH.0b13e3182173a50.
- Renom-Guiteras, A., Planas, J., Farrriols, C., Mojal, S., Miralles, R., Silvent, M. A., & Ruiz-Ripoll, A. I. (2014). *Insomnia among patients with advanced disease during admission in a palliative care unit: A prospective observational study on its frequency and association with psychological, physical and environmental factors*. *BMC Palliative care*, 13(40). doi: 10.1186/1472-684X-13-40.