

# Søvnproblemer

Til patienter og pårørende

Søvn og hvile er livsnødvendigt for alle mennesker. Søvn har betydning for kroppens genopbygning og mangel på søvn kan bl.a. påvirke dit immunforsvar, din hukommelse, dit humør og din koncentrationsevne i en negativ retning. Behovet for søvn er individuelt.

I forbindelse med kræftsygdom og behandling kan du have svært ved at sove. Du ligger måske vågen fordi du spekulerer, eller fordi du er utilpas eller har uro i kroppen. Det er altid vigtigt at finde ud af hvad, der er grunden til den manglende eller forstyrrede søvn.

Tal med lægen og sygeplejersken på Kræftafdelingen om dine søvnproblemer.

## Du kan skabe gode vilkår for din søvn ved:

- at forsøge at være så meget ude af sengen som muligt i løbet af dagen
- at undgå at sove sidst på eftermiddagen og om aftenen
- at undgå kaffe og andre koffeinholdige drikkevarer inden du skal sove
- at bruge ørepropper
- at lytte til beroligende musik, fuglesang eller rislende vand
- at bruge afspændingsøvelser:

Lig i på ryggen eller siden.

Mærk kroppen grundigt igennem fra tå til top. Begynd ved fødderne. Giv slip på unødige spændinger i kroppen.

Ret opmærksomheden mod dit åndedræt. Giv dig god tid til at trække vejret ind og ud uden at påskynde vejrtrækningen.

Stil et vækkeur til at ringe efter 10-20 minutter, så du ikke kommer ned i den dybe søvn.

Stræk kroppen godt igennem.