



# Forekomst og type søvnproblemer i en habiliteringspopulasjon

Datagrunnlag fra Universitetssykehuset Nord Norge og Sykehuset Innlandet

Anne Line Kihle

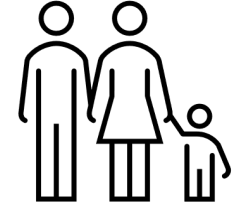
*spesialvernepleier*

*Habiliteringstjenesten Innlandet Lillehammer*



## Datainnsamling

Barn som mottar EIBI opplæring i helseforetakene 21/2 – 6 år



Foreldrerapportert igjennom ordinære EIBI veiledning

78 informanter

# Søvn hos barn

1:4 barn i normal populasjon har vansker med søvn 0- 5 år

**Søvnvansker** er definert som en eller flere av følgende symptomer :

- *Barnet våkner 3 eller flere ganger i løpet av en natt minst 4 ganger på en uke*
- *Barnet våkner opp og er våken mer enn 20 min hver kveld eller natt*

*Fra ett års alder vil 60- 70% av alle barn kunne trøste seg selv om de får sjansen*

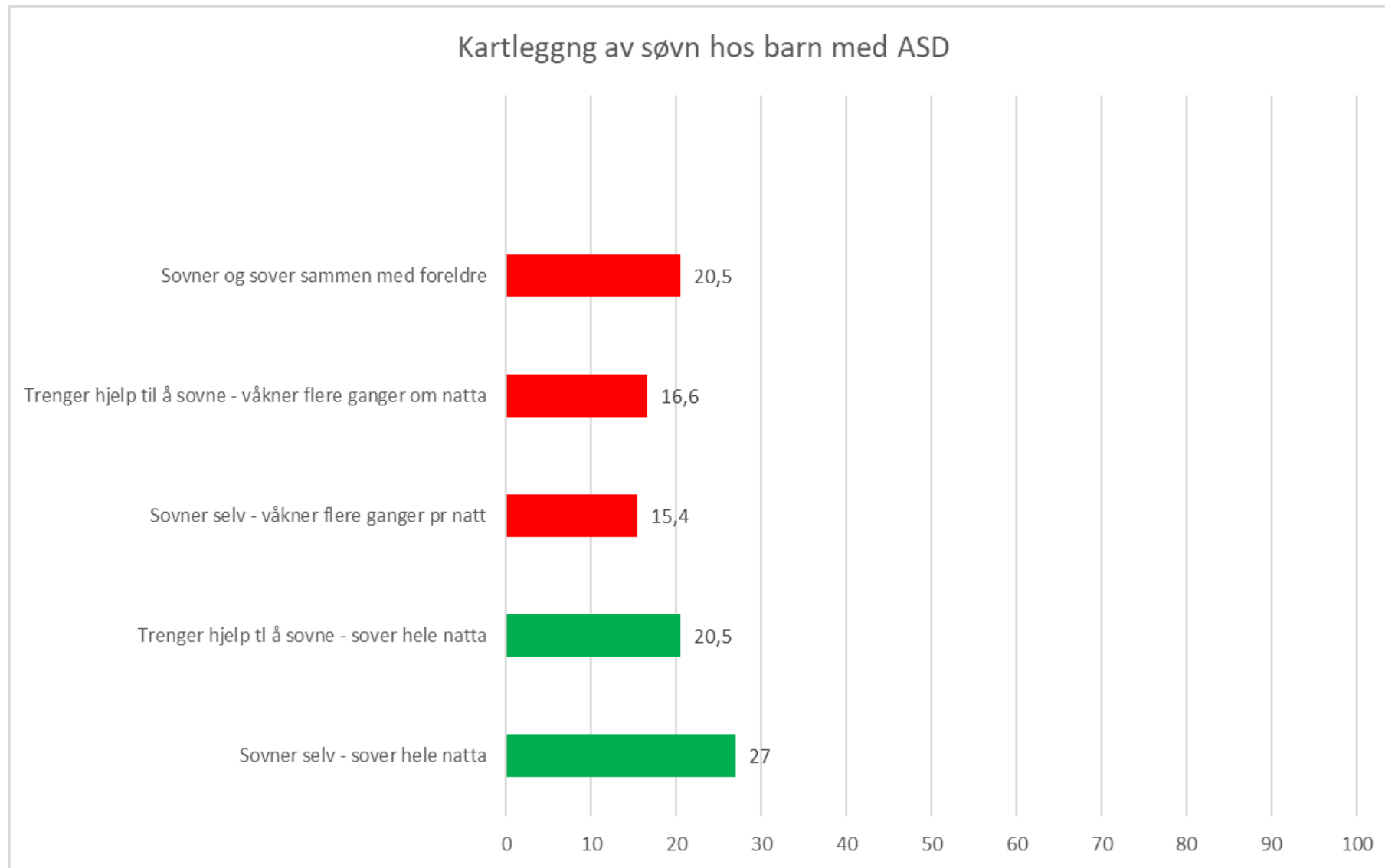
*(NHI.no)*

# Søvn hos barn med autisme

8/10 har noe problemer

4/10 har store problemer

# Resultater



## Hva forteller disse data oss?

### **27 % sover godt**

Hva kjennetegner disse?

- Fast leggerutine både hverdag og kveld
- Lite leker, tåteflasker eller annet i senga
- Noen har gjennomført «sovetrening» - lært og sovne selv
- Søvn påvirker ikke opplæring i barnehagen

### **20,5 % trenger hjelp til å sovne men sover hele natta**

- Ulike prosedyrer for å sovne
- Ser ikke ut til å påvirke opplæring vesentlig

## Hva forteller disse data oss?

### 16,6 % bruker innsovning eller sovemedisin

- 2 informanter rapporterer god effekt av innsovningsmedisin
- resten rapporterer store søvnvansker fortsatt

### 52,5 % har store søvnproblemer

Hva kjennetegner disse?

- 20.5 % sovner, sover sammen med foreldre hele natta – mange har hyppige oppvåkninger
- Mange har hyppige oppvåkninger eller er våken flere timer pr natt
- Tåteplasje, IP, smokk, ulike lys/lamper, aktivitet på natt
- Flere sover på dagtid
- Barnehagen rapporterer at søvn påvirker opplæring

## Veien videre?

Veiledning på strukturerte rutiner – fast leggerutine

Innsøvningsmedisiner og sovemedisin må evalueres

Hvordan påvirker søvn opplæringen ?

Tidlig innsats – lære og sovne selv i egen seng