



Når søvnen påvirkes efter blodprop i hjernen -et kvalitativt studie

Ida Kathrine Westh. Udviklingsansvarlig sygeplejerske, Cand.scient.san.
Stroke Senge -og Rehabiliterings afsnit, Aarhus Universitetshospital

Westh, I; Abildgaard Moeller, L; Otto, M; Dreyer, P; Andersen, G; Kaergaard Mortensen, J: A qualitative study on the patient perspective on post stroke sleep.

Efter et stroke påvirkes søvnen

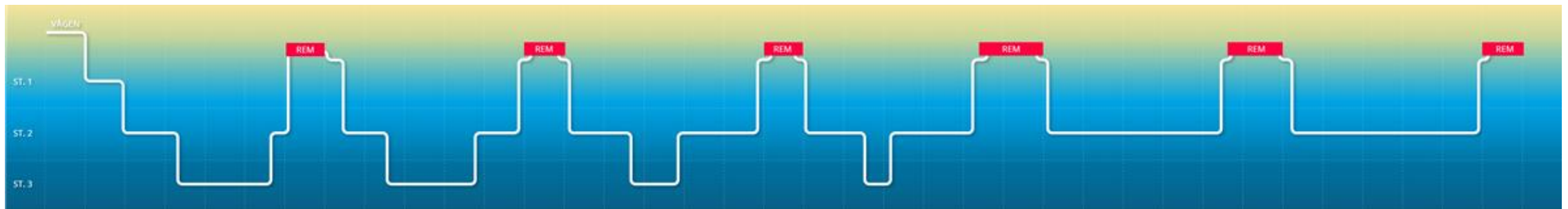
- I den akutte indlæggelse af det at være indlagt
- Tanker om tilstanden
- Forstyrrelser af personale der skal tjekke en
- Træthed er en kendt følge af stroke -en dansk undersøgelse viser at 46,3 % angiver at de er trætte efter stroke

Damsbo AG, Kraglund KL, Buttenschøn HN, Johnsen SP, Andersen G, Mortensen JK. Predictors for wellbeing and characteristics of mental health after stroke. J Affect Disord. 2020 Mar;264:358–64.

Den normale søvn



Søvn- cyclus



Søvn efter Stroke

- Søvn –cyklus forstyrrelser
- Søvnapnø
- Restless legs syndrom
- Day- time sleepiness
- Insomni
 - Mange opvågninger
 - Tidlige opvågninger

Khot SP, Morgenstern LB. Sleep and Stroke. Stroke. 2019 Jun;50(6):1612–7.

Baylan S, Griffiths S, Grant N, Broomfield NM, Evans JJ, Gardani M. Incidence and prevalence of post-stroke insomnia: A systematic review and meta-analysis. Vol. 49, Sleep Medicine Reviews. W.B. Saunders Ltd; 2020.



Mixed method studiet: *”Understanding post stroke sleep from a patient perspective”*

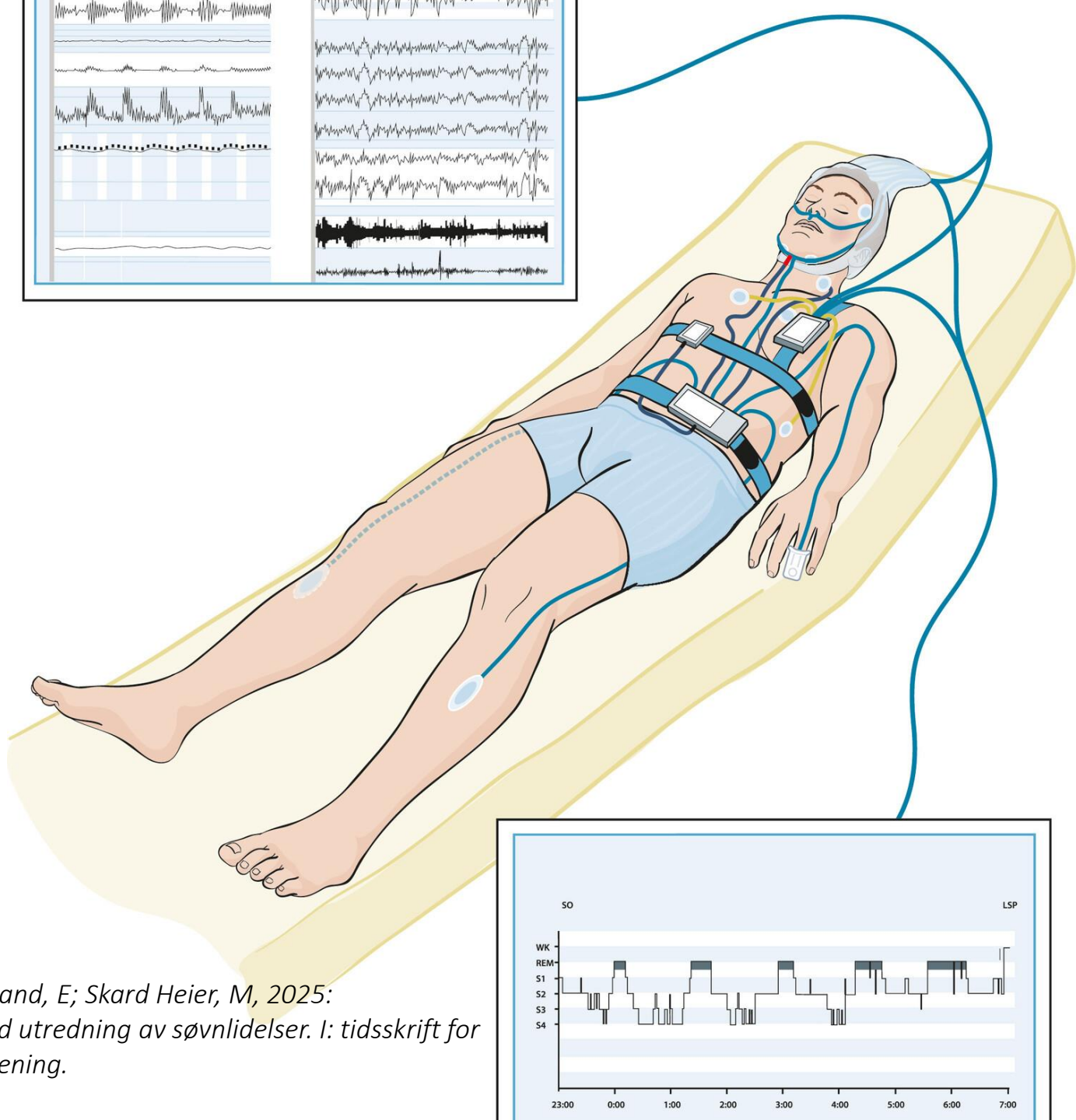
- Polysomnografi 2 nætter under indlæggelse
- Spørgeskemaer ved inklusion, efter 1 og 3 måneder
 - Multidimensional Fatigue Inventory (MFI)
 - Epworth Sleep Scale (ESS)
 - Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
 - WHO Five Wellbeing Index (WHO-5)
- Kvalitative interviews efter 3 måneder



Billede med tilladelse fra patienten og pårørende

Polysomnografi

- Elektroder på hovedet -EEG
- SAT måler finger: iltmætning
- Iltbrille: respiration
- EKG elektroder: hjerteaktivitet
- Elektroder på ben: bevægelse i ben



Engstrøm, M; Rugland, E; Skard Heier, M, 2025:
Polysomnografi ved utredning av søvnlidelser. I: tidsskrift for
den norske legeforening.

Et kvalitativt interview- studie

- 15 patienter blev interviewet 3 måneder efter deres akutte stroke
- Interviewet foregik i deres hjem
- Transcriberet og analyseret
- Ricoeur inspireret analyse og fortolkning



Betydning for Rehabilitering

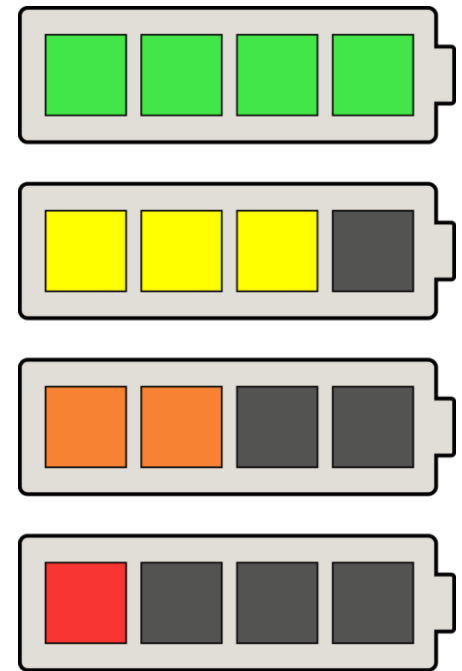
- Indsigterne fra informanternes beskrivelser af deres oplevelser af søvn efter stroke kan udvide vores forståelse
- Søvn interview bør være en del af rehabilitering
 - Falde i søvn
 - Søvn / vågenhed
 - Tidlig opvågning
- Støtte til energiforvaltning og søvnhygiejne
- Yderlige undersøgelser overvejes
 - Depression interview
 - PSG (apnø)



Gode råd og erfaringer ved stroke

- Generel søvnhygiejne
- Hvil og pauser
- Søge viden omkring træthed og energiforvaltning efter stroke
- Acceptere sin træthed
- Tage de nødvendige hvil, forebygge en situation, hvor man er helt udmattet
- Optimere søvn
- Komme ud i dagslys dagligt
- Gå til egen læge ved blivende træthed evt. undersøges for søvnapnø
- Der kan også være tale om depression

Mai Bang Poulsen, Neurolog, Ph.d. og klinisk lektor Nordsjællands Hospital, Grethe Andersen, Professor i Neurologi, Aarhus Universitets Hospital



Generel søvnhygiejne

Gå først i seng når du er søvnig

Få motion 30 minutter i løbet af dagen, men ikke de sidste timer inden sengetid

Undgå alkohol inden du skal i seng

Undgå arbejdsopgaver de sidste timer inden sengetid (også mails)

Læs i en bog (papir) ikke e-bog, ikke tablet eller mobiltelefon inden du sover.

Tag evt. et varmt bad inden sengetid

Undgå kaffe og andre koffeinholdige drikke om aftenen

Stå op om morgenen på samme tid

Undgå at falde i søvn ved fjernsynet om aftenen

Hav det køligt og ordentligt i soveværelset

Bliv ikke bekymret fordi du vågner i løbet af natten, det er **ikke** en katastrofe



<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/sundhedsoplysning/soevn/gode-raad-til-en-bedre-soevn/> <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253783>