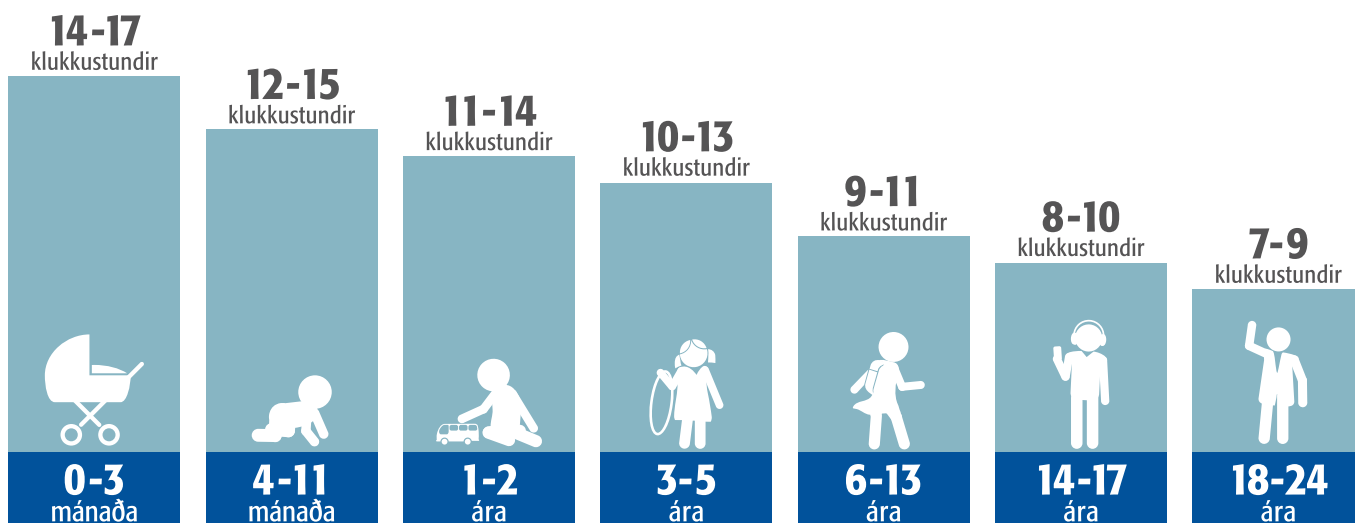


Svefn barna með fötlun

Upplýsingar fyrir foreldra og umönnunaraðila barna að 18 ára aldri

Svefnvandi er algengur hjá börnum með fötlun. Hann getur verið tímabundinn og varað stutt eða verið langvarandi og haft veruleg áhrif á líðan barns og umönnunaraðila. Góður og endurnærandi svefn er mikilvægur fyrir alla og þurfa flest börn um 9-11 klukkustunda nætursvefn. Þó ber að muna að öll börn eru einstök og þörf fyrir svefn og svefnvenjur geta verið mismunandi. Á mynd 1 koma fram upplýsingar um æskilegan svefntíma barna og ungmenna. Svefntími getur þó verið 1-2 klukkustundum styttri eða lengri en þar kemur fram.



Mynd 1. Ráðleggingar um æskilegan svefntíma barna og ungmenna (upplýsingar frá National Sleep Foundation, bandarísku svefnsamtökunum).

Orsakir

Orsakir svefnvanda geta verið margar og ólíkar á milli barna. Ef barninu líður ekki vel hefur það yfirleitt neikvæð áhrif á svefninn. Algengt er að líkamleg einkenni eins og verkir, ógleði, bakflæði eða kláði hafi áhrif á svefn. Ef hægt er að draga úr þessum einkennum er mikilvægt að gera það fyrir nóttina. Aðrir þættir sem tengjast veikindum barns eins og takmörkuð hreyfigeta, flog, spasmar, erfiðleikar við kyngingu, þvag- og hægðatregða geta einnig haft neikvæð áhrif á svefn. Sum börn með fötlun eru oftast veik og það hefur líka áhrif á svefn.

Lyf geta verið örvandi og haft áhrif á svefn til dæmis sterar og flogaveikilyf. Því er betra að taka slík lyf inn fyrir hluta dags. Ef svefn er vandamál er full ástæða til að skoða hjá hverju og einu barni hvort hægt sé að hagræða eða gera breytingar á lyfjagjöf til að bæta svefninn.

Einkenni

Svefnvandi barns lýsir sér oftast sem erfiðleikar við að sofna eða að haldast sofandi. Andvökur um miðja nótt (barn vakir í 30 mínútur eða lengur) eða barn vaknar fyrir allar aldir er líka algengt einkenni. Börn með fötlun sofa sum dagsvefni eða þurfa hvíld á daginn, sem getur verið nauðsynlegt, en stundum ýtir það undir svefnerfiðleika á nóttunni. Ef barnið tekur hvíld á daginn, er mikilvægt að hún sé ekki of nálægt háttatíma. Flest börn, eldri en eins árs, þurfa að vaka í 4-6 klukkustundir til að verða þreytt og geta sofnað á kvöldin.

Úrræði

Umhverfi

Ýmsir þættir í umhverfi geta haft áhrif á svefn eins og hávaði, birta og hitastig.

Reyna ætti að:

- Skapa eins rólegt og notalegt svefnumhverfi og hægt er með því að hafa dimmt og svalt í herbergi og takmarka hávaða. Sum börn róast við að hlusta á tónlist, sögu eða suðhljóð. Leikföng eða spennandi hlutir geta aftur á móti truflað svefn.
- Nota rúm barnsins eingöngu fyrir svefn, til að það sé hvíldarstaður. Stundum veldur rúmið streitu og kvíða hjá þeim sem eiga við langvarandi svefnvanda að stríða. Þá getur verið gott að styrkja tengsl milli rúmsins og svefnsins, að barnið fari ekki í rúmið fyrr en það sýnir skýr þreytumerki og nota rúmið fyrst og fremst til að sofa í.

Aðstoð á nóttunni

Ef barn notar hjálpartæki á nóttunni getur verið gott að draga úr birtu á skjám og lækka í viðvörunarpípi ef það er öruggt. Einnig að takmarka notkun á háværum tækjum eins og sögi og hóstavél ef það er hægt. Ef barn er með yfirsetu á nóttunni þarf að ganga úr skugga um að ljós, skjábirta og hávaði hafi ekki áhrif á svefn barnsins. Börn sem eiga í erfiðleikum með að hreyfa sig sjálf þurfa aðstoð við hagræðingu á nóttunni að lágmarki á fjögurra klukkustunda fresti, stundum oftar. Það er gert til að fyrirbyggja legusár og stuðla að betri nætursvefni. Ef barn þarf aðhlynningu á nóttunni ætti að reyna að sinna öllu á sama tíma, til dæmis sögi, bleyjuskriptum og breytingu á legu svo það geti fengið hvíld frá umönnun og lengri ótruflaðan svefn.

Reglulegur svefntími

Mikilvægt er að barn fari að sofa og vakni á sama tíma alla daga, líka um helgar og eftir erfiðar nætur. Þó að nætursvefn hafi verið truflaður, hjálpar það líkamsklukkunni að viðhalda föstum takti. Líkamsklukkan eða dægursveifla stjórna mörgum líkamlegum ferlum, þar á meðal svefni, og föst rúttína styður við heilbrigðan svefn. Rannsóknir sýna að föst dagleg rúttína er ein af áhrifaríkustu aðferðum til að bæta svefn barna með þroskafrávik.

Eftir því sem barnið eldist minnkar svefnþörfin smám saman. Ef foreldrar taka eftir að barnið er lengi að sofna (meira en 30–45 mínútur), getur það verið merki um að það sé ekki orðið nógu þreytt við háttatíma. Í slíkum tilvikum getur verið gagnlegt að fresta háttatíma um 15–30 mínútur og sjá hvort það sé auðveldara að sofna. Þetta þarf þó að gera varlega og halda áfram að vakna á sama tíma á morgnana.

Forðast ætti örvandi efni eins og koffín og nikótín. Kaffi, kóladrykkir, orkudrykkir og súkkulaði innihalda mikið af koffíni.

Undirbúningur svefntíma

- Heitt bað eða þvottur með heitum þvottapoka 1-2 klukkustundum fyrir svefn getur haft góð áhrif.
- Stuðla að ró í aðdraganda að háttatíma til dæmis með því að dempa ljósin og draga úr hávaða. Mælt er með að forðast áreiti af skjánotkun (frá síma, sjónvarpi, spjaldtölvu) í allt að tvær klukkustundir fyrir nætursvefn þar sem skjábirta gæti haft neikvæð áhrif á svefn. Þó að barnið virðist rólegt meðan það horfir þá hefur skjábirta neikvæð áhrif á heilastarfsemi fyrir svefn.
- Skipuleggja tíma í samveru með barninu á háttatíma, það ýtir undir vellíðan barnsins. Spjalla um daginn, áhugamál eða jákvæða hluti, hvort sem barnið tekur þátt í samtalinu eða ekki. Rödd foreldris og snerting skapar ró og öryggi.
- Slökun eða hlustun getur veitt barni mikla ró. Sem dæmi er hægt að nota tónlist sem slökun, hugleiðslu, nudd eða talningu. Að telja er sennilega algengasta leiðin til slökunar fyrir svefn. Þannig er hægt að hafa áhrif á einbeitingu og hugsanir barnsins.
- Sumum börnum gagnast að hafa sjónrænt skipulag og að nota félagsfærnisögu fyrir svefn.

Dagleg hreyfing og útivera

Hreyfing og útivera styðja við betri svefn og heilsu en hana þarf að sníða að getu og aðstæðum hvers barns. Hreyfing getur falið í sér allt frá sjálfstæðri hreyfingu að léttum teygjum, sundi, sjúkraþjálfun eða leik með hreyfingu. Þátttaka í daglegum athöfnum og regluleg útivera, líka í kerru, getur haft jákvæð áhrif á líkamsklukku, skap og svefn.

Notkun svefnlyfja

Notkun svefnlyfja, melatóníns og ofnæmislyfja með slævandi verkun er nokkuð algeng meðferð við svefnvanda hjá börnum með fötlun. Slík lyf geta hjálpað tímabundið við að bæta svefn og svefngæði, sérstaklega þegar önnur ráð duga ekki. Mikilvægt er að lyfjameðferð sé ávallt undir eftirliti barnalæknis eða taugalæknis, þar sem áhrif lyfjanna geta verið mismunandi milli barna. Forðast ætti langtímanotkun svefnlyfja ef unnt er, þar sem þau geta dregið úr náttúrulegum svefnferlum, haft aukaverkanir og valdið þolmyndun. Markmiðið ætti að vera að nota lyf sem tímabundinn stuðning, samhliða öðrum aðferðum eins og góðum svefnvenjum og rútínu.

Álag á foreldra

Langvarandi svefnvandi barns getur haft áhrif á liðan foreldra. Það er eðlilegt að finna fyrir vanmætti en mikilvægt að leita eftir stuðningi og þiggja þá hjálp sem býðst. Hægt er að fá ráðgjöf og stuðning vegna svefnvanda hjá Barnaspítala Hringins á Landspítala. Til að fá tíma þar þarf tilvísun frá heilbrigðisstarfsfólki.

Gott er að fá hvíld ef hægt er og athuga hvort hægt sé að fá næturaðstoð. Það er mikilvægt fyrir foreldra að hlúa að sér því þau eru það mikilvægasta fyrir barnið.