

# Att tänka på vid användning av sömnmedel

När man åldras tar det längre tid för vissa läkemedel att lämna kroppen vilket leder till en kraftigare verkan och högre risk för biverkningar. Sömnmedel är typiska exempel på detta. Hjärnan är också känsligare för dessa läkemedel. En vanlig biverkan av sömnmedel är att man blir sömning även när man inte ska sova, så kallad dagtrötthet. Man kan också bli yr, få problem med balansen samt bli svagare i musklerna, vilket lätt leder till att man faller och skadar sig. Sömnmedel kan också försämra minnet.

Det finns flera studier som visar att den positiva effekten av sömnmedel (att somna lättare) försvinner efter 5-6 veckors regelbunden användning. Däremot finns den negativa påverkan på hjärnan kvar. Därför ska sömnmedel bara användas som korta kurer eller enstaka dagar vid behov.

Istället för mediciner kan det vara bra för sömnen att röra på sig, vistas ute dagtid, sova kortare middag (om du gör det) samt att äta något innan sänggåendet.

Sömnbehovet varierar mycket mellan olika personer. Det är inte farligt att sova sämre vissa nätter. När man blir äldre ändras sömnmönstret, man sover ytligare och vaknar lättare till. Det kan upplevas som att man sover sämre, men är helt normalt.

Extra riskabla sömnmedel är t ex *Flunitrazepam*, *Nitrazepam* och *Propavan*. Om du använder något av dessa – tala med din läkare om lämpligare alternativ.

- Sömnmedel innebär risk för dagtrötthet, sämre minne, muskelsvaghet och fallolyckor
- Sömnmedel är tänkta att användas under en kort tid eller vid behov
- Effekten försvinner vid långtidsbruk – biverkningarna kvarstår
- Bra alternativ – utevistelse, fysisk aktivitet, kvällsmörgås