

Reseptfrie legemiddel og kosttilskot mot sønnavanskar – kva bør du vite?

Kva bør ein farmasøyt kjenne til – og kva kan du gjere?

FAKTA OM SØNVANSKAR

Ein av tre rapporterer dårleg søvn frå tid til anna. Sønnavanskar sjåast ved akutte og kroniske sjukdomar, og symptom som stress, smerter, angst og anspenheit. Det er normalt å oppleve sønnavanskar i samband med livskriser, dødsfall og liknande. Sønnavanskar kan også vere ein biverknad av legemiddel. Der ein finn ein bakanforliggande årsak til sønnavanskane, rettar ein i hovudsak behandlinga mot denne.

Sønnavanskar sjåast på fleire måtar; problem med innsøvning, med å sove nok eller problem med døgnrytmen.

Reseptfrie legemiddel og kosttilskot løysar ikkje sønnavanskane og generelt behandlast sønnavanskar best utan legemiddel. Sønnavhygieneråd kan medverke til å redusere sønnavanskar.

Vil du vite meir?

Nasjonal kompetansetjeneste for sønnavsykdommer

www.sovno.no

Pasientforening

Sønnavforeningen

www.sovnforeningen.no

Sjølvhjelpskurs

Kortvarige sønnavanskar

<https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/kortvarige-sovnansker/>
[kortvarige-sovnansker-selvhjelpskurs/](https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/kortvarige-sovnansker-selvhjelpskurs/)

Langvarige sønnavanskar

<https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/langvarige-sovnansker/>

TEKST: Lena Skår Brekhus, master i farmasi, og Jan Schjøtt, dr.med., overlege, RELIS Vest

Salet av reseptfrie legemiddel og kosttilskot mot sønnavanskar ser ut til å auke. I norske apotek får ein kjøpt ulike reseptfrie plantebaserte legemiddel som er indisert for kortvarig bruk mot sønnavanskar. Sidan 2020 har det i Noreg også vore mogleg å kjøpe melatonin som reseptfritt legemiddel for behandling av jetlag (døgnvillheit) hos vaksne.

Produkt som inneheld inntil 1 mg melatonin vert også seld som kosttilskot, og vert marknadsført mot jetlag og for å lette innsøvning.

Sønnavhygieneråd

- **Ivareta sønnavbehov:** Regelmessig mosjon, ikkje sove på dagtid, ikkje opphald deg i senga lenger enn forventa sønnavlengde.
- **Bevare døgnrytme:** Stå opp til same tid kvar dag, få 30 minutt dagslys om morgonen, unngå sterkt lys om natta.
- **Redusere aktivering:** Unngå koffeinhaldig drikke etter kl. 17, unngå kraftig mosjon siste timane før leggetid, ver passe mett, berre sov i soverommet, ha eit sengetidsritual, sørg for mørke, ro og moderat temperatur på soverommet, lær deg avspenningsteknikk, ikkje sjå på klokka, ikkje ta med bekymringar til sengs, unngå skjermbruk like før leggetid.
- Råda må tilpassast den einskilde.

Reseptfrie legemiddel og kosttilskot

- *Tradisjonelle plantebaserte legemiddel* med innhald av valerianarotekstrakt og/eller andre planteekstrakt har lang tradisjon for bruk ved sønnavanskar. Dokumentasjonen er dårleg, og effekten er usikker og tvilsam, men det kan ikkje utelukkast at enkelte pasientar har effekt.
- *Melatonin* (legemiddel eller kosttilskot) er ikkje eit innsøvningmiddel, men kan flytte tidspunktet for når ein blir sønnavnig. Melatonin er ein endogen substans med få kjente og i hovudsak milde biverknadar, men langvarig bruk er ikkje studert.

Reseptfrie legemiddel og kosttilskot mot sønnavanskar kan brukast ein kort periode. Ved behov for lengre tids behandling eller utgreiing av underliggjande årsak bør lege alltid kontaktast.

Korleis kan farmasøytar bidra?

- Ta personlege opplevingar på alvor og vise forståing for at sønnavanskar kan opplevast som krevjande.
- Spreie kunnskap om sønnav, sønnavmønster og gode sønnavrutinar.
- Korrigere feilaktige oppfatningar om sønnav og sovemiddel, formidle at sovemiddel ikkje løysar sønnavanskar.
- Sønnavproblem generelt behandlast best utan legemiddel, tilrå først og fremst ikkje-medikamentelle tiltak.
- Gi råd om å ta den interaktive undersøkinga på www.sovno.no for å få riktig diagnose og behandling.
- Tilrå sjølvhjelpsprogram, enten i form av bok eller via nett.
- Vise til lege ved langvarige sønnavproblem eller for å få avklart eventuelle underliggjande årsaker eller type sønnavanskar.