



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet

UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus

M. Posserud, Overlege, Psykisk helsevern for barn og ungdom
Haukeland Sykehus, Universitetet i Bergen, Göteborgs Universitet

1

DISCLAIMER

Jeg har vært vitenskapelig rådgiver for Takeda og Neurim (medlem av scientific advisory board).

Jeg bruker autisme og ASD (autismespekterdiagnoser) som begrep for alle forskjellige autistemetilstander (inkludert Asperger, atypisk autisme).

Noe av det jeg sier er basert på forskning, noe er basert på klinisk erfaring fra møter med mennesker og familier med autisme.

Det jeg sier er generaliseringer og generelle råd, og gjelder ikke for den enkelte person. Alle er forskjellige og har behov for forskjellige tiltak. Det er viktig at man tilpasser rådene som gis til situasjonen og de individuelle behovene.



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet

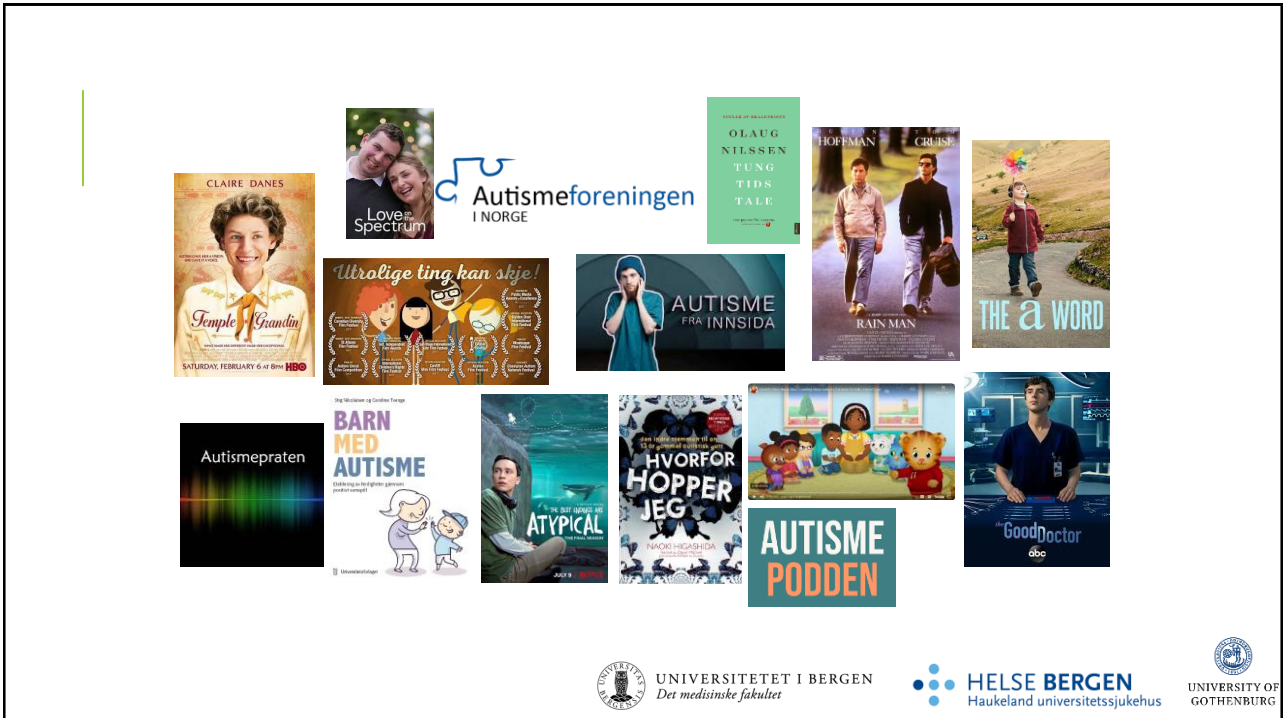


HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

2



3

AUTISMEDIAGNOSEN

Ingen biologisk test / blodprøve for autisme, ingen ytre kjennetegn

Stor variasjon i atferd på tvers av barn med ASD

Funksjonsdiagnose = settes på bakgrunn av beskrevet og observerte symptomer

Diagnose krever:

Tilstedeværelse av avvikende atferd

Fravær av normal forventet atferd

Symptomene begrenser og svekker daglig fungering.

4

AUTISME I ICD-10

Autisme kalles en «gjennomgripende utviklingsforstyrrelse»

- barnets utvikling påvirkes av at barnet har autisme
- symptomer og adferd forandres over tid
- Skiller mellom ulike typer autisme etter hvilke symptomer som ses og når i utviklingen symptomer ses, og hvilken kombinasjon og mengde symptomer.

Mest brukte autismediagnoser i Norge i dag (ICD-10):

F84.0 Barneautisme

F84.5 Aspergers syndrom

Asperger syndrom kjennetegnes av normalt evne- og språknivå, selv om de fleste med denne diagnosen har vansker i forhold til sosial bruk av språket.



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



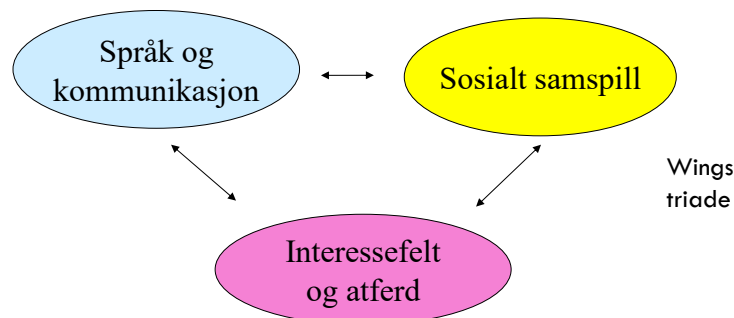
HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

5

ICD-10: Kvalitative avvik på tre hovedområder



Begrensningene/avvikene er *gjennomgripende* i barnets fungering ved alle typer situasjoner i hverdagen, selv om de kan variere i styrke.



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

6

ENDRING I DIAGNOSESYSTEMENE

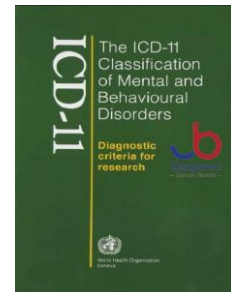
ICD-10: F84.0 Barneautisme

DSM-5 i USA allerede i bruk

ICD-11 i Europa, må vente litt til i Norge..

→ Autismespekterforstyrrelse, også kalt:

Autismespektertilstander, autismespekterdiagnoser



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

7

ULIKE BEGREPER I BRUK- OG KANSJJE TIL FORVIRRING?

ASF: Autismespekterforstyrrelse

ASD: Autism Spectrum Disorder

Gjennomgripende
utviklingsforstyrrelse

Høytfungerende autisme

Autistiske trekk

Nevroutviklingsforstyrrelse



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

8

VANLIGE TILLEGGSUTFORDRINGER (KOMORBIDITET)

På gruppenivå har barn med autisme økt risiko for tilleggslidelser som:

- ADHD
- Selektivt kosthold/Forstyrret spising/ARFID
- Lærevansker
- Psykisk utviklingshemming
- Søvnvansker
- Tourettes, OCD
- Depresjon, angst

OBS: Mange av disse diagnostiseres dessverre ikke hyppig nok og blir sett som en del av autismevansken.



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

9

AUTISME INNEBÆRER OGSÅ VANSKER MED SPRÅK & KOMMUNIKASJON

Språkutvikling er ofte forsinket

- Noen har ingen ord mens noen har noen ord. Noen viser stagnasjon i språklige ferdigheter, andre tilbakegang.

Barnet kan ha endel språkferdigheter, men bruker de ikke når de forventes å gjøre det.

Ofte manglende evne til å be om det man ønsker/trenger

Barnet kompenserer ikke for språkvansker nonverbalt:

- Peke på, holde hånd frem for å få, vinke m.m.

Mange har annerledes prosodi/tonfall/rytme

Ofte stereotyp og repeterende språkbruk (ekkotale, fraser)

- Gjenta samme ord/setning mange ganger
- Gjenta det andre sier
- Si ord eller setninger de har hørt på film/youtube

Språk og
kommunikasjon



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

10

KOMMUNIKASJONSVANSKER KAN INKLUDERE:

Språk og
kommunikasjon

Vansker med å bruke språket i en sosial sammenheng (pragmatikk)

(Feks: Starte, vedlikeholde og avslutte en samtale)

Vansker med å lytte til og svare på det andre sier

(gjensidig toveis-kommunikasjon)

Snakke mye om egne interesser, selv om andre ikke viser interesse.

Vansker med å forstå metaforer, ironi, humor (vitser), retoriske spørsmål

→ Vansker med å forstå andres bruk av språk: Oftere misforståelser

Kan lett bli forvirret når det er mye prat (av mange grunner, språkvansker, oppmerksomhetsvansker, vansker med å skille viktige elementer fra mindre viktige)

Noen kan ha utfordringer med øyekontakt;

<https://youtu.be/RIO3vIUNZWc>



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjuehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

11

AUTISME INNEBÆRER VANSKER MED SOSIALT SAMSPILL

Sosialt samspill

Ofte annerledes bruk av og forståelse for egen og andres:

- blikkontakt
- ansiktsuttrykk
- Kroppsholdning/gester

Ofte vanskelig å fange opp og/eller forstå andres

- Tanker/intensjoner/perspektiver
 - Emosjoner
 - Sosiale regler/forventninger i ulike situasjoner
- Ofte vanskelig å regulere egen og andres oppmerksomhet, dele egne interesser og gleder med andre



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjuehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

12

STEREOTYP, BEGRENSET OG REPETITIV ATFERD

Interessefelt
og atferd

Intense interesser (noen ganger annerledes i kvalitet, vanskelig å avslutte/vise interesse for annet, særinteresser)

Repeterende lek/adferd (mindre variert/påvirket av det som skjer rundt barnet)

Overopptatt av enkelte detaljer / fokus på ikke-funksjonelle deler av objekter: Åpne/lukke, av/på, snurre, tvinne, rive etc.

Noen har tvangspregede eller **ikke-funksjonelle rutiner eller ritualer** (sortering, plassering, organisering, berøring)

Motoriske mannerismer (annerledes hånd-/fingerbevegelser)

Motstand mot å endre rutiner eller detaljer i personlige omgivelser

Annerledes **sensoriske interesser** (Lukt, smak, syn (visuell granskning, sidesyn) taktilt, auditivt)



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

14

Svak sentral koherens

Vansker med å integrere informasjon til en meningsfull enhet – vanskelig å forstå situasjoner som fare / konsekvenser

Preferanse for detaljer

Reguleringsvansker

Evne til å tilpasse følelser og atferd til den aktuelle situasjonen

Vansker med eksekutive funksjoner

- Vansker med planlegging, igangsetting, gjennomføring og avslutning av aktiviteter
- Vanskelig å konsentrere seg om flere ting samtidig
- Vansker å få oversikt over komplekse situasjoner
- Vanskelig å tilpasse seg uforutsette hendelser



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

15

Sensoriske vansker kan komme til uttrykk på ulike måter:

- Økt aktivitet, som hoppe, snurre etc.
- Økt selvstimulering, f.eks. stereotype håndbevegelser, repetitive/stereotype lyder, rugging etc.
- Holde seg for ører/øyne
- Vansker med å kjenne kroppens signaler, slik som sult, tørst, smerte, behov for å gå på do
- Tygge på ikke-spiselige ting
- Nekte eller insistere på spesielle klær/mat
- Vansker med å kommunisere pga overveldelse (shutdown)
- Behov for å forlate situasjonen / blir overveldet av følelser (meltdown)

→ ikke alltid like lett å fange opp



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

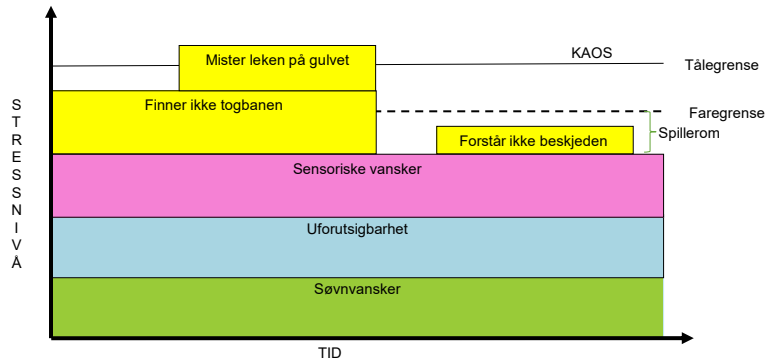
16



17

Barn med autisme er sårbare for stress

Stressmodell figur 2, fritt etter Uhrskov og Hejlskov Jørgensen, 2006



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus

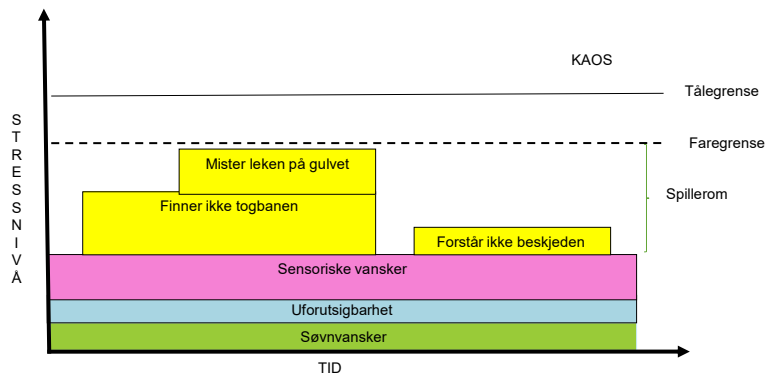


UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

18

Barn med autisme er sårbare for stress

Stressmodell figur 3, fritt etter Uhrskov og Hejlskov Jørgensen, 2006



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

19

MELATONIN

Mørkets hormon

Skilles ut i corpus pineale (i hjernen) når mørket faller på.

Topp ca kl 3-4 om natten

Påvirkes av endringer i døgnrytme (reise over tidssoner, nattarbeid etc), og lys.

Nødvendig for å falle i søvn og for å holde seg i søvn



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

21


KROPPENS KLOKKE NUCLEUS SUPRACHIASMATICUS (SCN)



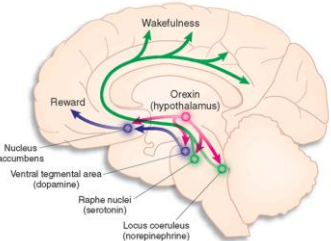
<https://enlightenyourclock.org/>


22

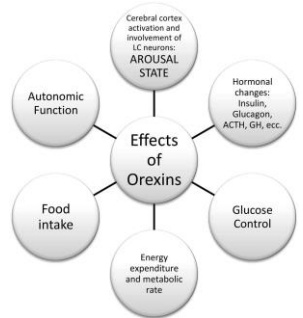
SØVN MELATONIN



VÅKENHET/MAT OREXIN (HYPOKRETIN)








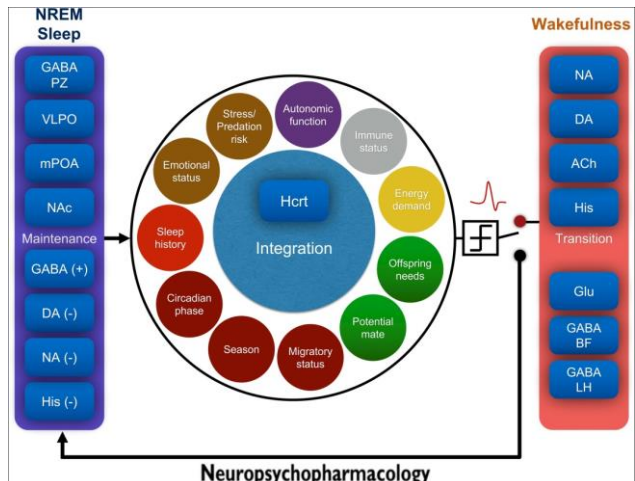
Orexinmangel fører til narkolepsi

www.humanphysiology.academy, Messina et al. Front Psychol 2014

23

Mat
Metabolism
Ernæring
Følelser
Sanseintrykk
Tanker
Betennelse
Infeksjon
Stress
Aktivitet
Energibehov
Lys
Årstid
Alder
Hormoner
Opplevelser
Familiesituasjon
Erfaringer
...





Neuropsychopharmacology (2018) 43, 937-952; doi:10.1038/npp.2017.294

24

ÅRSAKER KNYTTET TIL AUTISMEDIAGNOSEN

Sosiale vansker og læring

- Man følger ikke den sosiale rytmen

Reguleringsvansker

- Det er vanskeligere å falle til ro

Sensoriske vansker

- Man blir lettere forstyrret

Eksekutive vansker og sterke interesser

- Redusert evne til planlegging, struktur, forandring
- Man klarer ikke å «gi slipp» på det man holder på med



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

25

ÅRSAKER KAN OGSÅ VÆRE..

Fysiske forhold - Astma, allergier, søvnapne, smerter, medisiner...

Tilleggsdiagnoser – epilepsi, ADHD, Tourettes, under/overvekt, ernæringsmangel

Psykiske forhold - angst, stress, depresjon



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

26

ÅRSAKER TIL STRESS

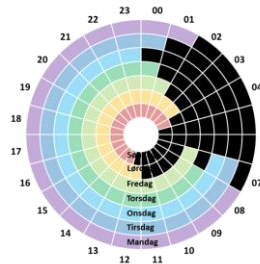
<https://www.youtube.com/watch?v=aPknwV8mPAM>



Figur: Caldwell

27

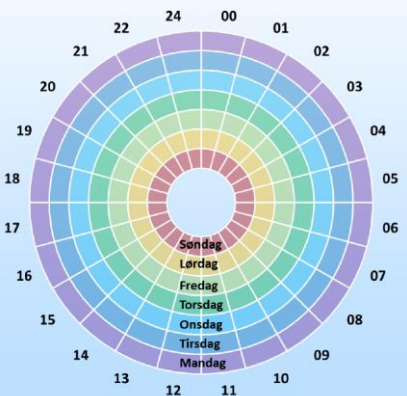
SØVNDAGBOK



AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS

Søvnhefte

med anbefalinger til behandler



ahus.no • MENNESKELIG NÆR, FAGLIG STERK

28

ULIKE SØNVANSKER

Insomni (dårlig søvn)

Døgnrytmeforstyrrelser

Urolige bein/kropp (restless legs)

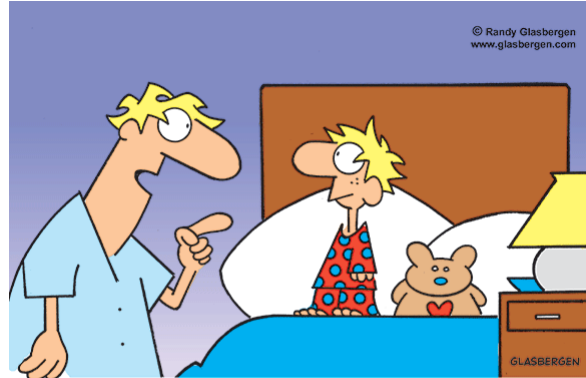
Søvnapné (snorker, pustestopp)

Parasomnier (gå i søvne, mareritt, etc)

Hypersomni (økt søvn/søvnighet)

▪ Sover mye med dårlig – overtretthet

→ oppmerksomhetsvansker, irritabilitet, hyperaktivitet



"It's a time machine! You get in it tonight and when you wake up, it's tomorrow!"



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus

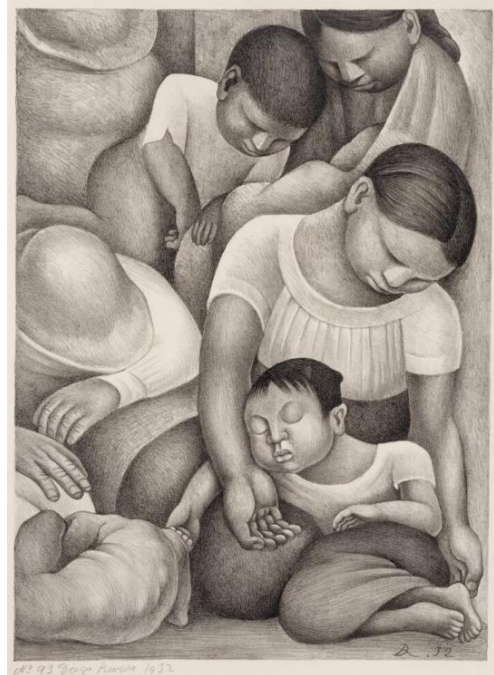


UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

29

10 BUD

1. Stå opp til samme tid – hver dag
2. Stå opp hvis du ligger >30 min uten å sovne
3. Vær aktiv på dagen
4. Unngå koffein og lign fra em/kveld
5. Lys på formiddagen
6. Ikke sove på dagen
7. Skjerme for blått lys på kvelden
8. Sov på egen fast plass som er kun til å sove
9. Svalt, mørkt og stille rom
10. Rolige kveldsaktiviteter



30

ADFERDSBEHANDLING FOR SØVN

Psykoedukasjon

Adferdsintervensjon

KAT

- Avslapningsteknikker, mindfulness
- Stoppe ruminering og tankekjør
- ØVE

- ❖ Individuell tilpasning
- ❖ REMA 1000 – enkelt er best
- ❖ Finnes det en app for deg? Norsk gratisapp



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjkehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

31

BEST STØTTE FOR «VANLIGE TILTAK»



Søvnhygiene. Søvnhygiene. Søvnhygiene

koffein – lys – skjerm – mosjon – stress – rytme - avslapning

KAT teknikker for søvn har best evidens over tid

Hjelp barnet/familien med å identifisere problematisk adferd og hindringer –

Adferdstøtte for søvn - jobb med motivasjonen, belønning, struktur og rutiner

Det tar TID at etablere nye rutiner – jobb systematisk



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjkehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

32

SØVNHYGIENE

Behovet for søvn oppstår av å være våken på dagtid, og ha **fysisk aktivitet**

Være ute i dagslys på dagtid (formiddag)

Fast døgnrytme, legge seg og stå opp omtrent på samme tid hver dag

Begrense cola/koffeinholdige produkter på ettermiddag (eller helt)

Unngå å sove på dagtid, i så fall bare 15 – 30 min før kl.17.00 (høneblund)

Begrense matinntak i god tid før søvntid – og gjennom natten

- NB. Undervektige/underernærte kan trenge litt mat før søvn



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

33

FORTS. SØVNHYGIENE

Soverommet må være stille, mørkt og passelig temperatur.

Ta bort alle forstyrrende ting, tv, Ipad, mobil (Obs: noen har hjelp av rolige stimuli)

Det blå lyset fra skjermer virker forstyrrende på søvnen (NATTMODUS)

Unngå hard trening like før leggetid (men aktivitet kan være bra også ganske tett opp til leggetid)

Nei til sovetabletter, ALKOHOL og beroligende.

- Kan hjelpe å sovne men gir dårligere kvalitet på søvnen og er vanedannende.
- Sovetabletter hjelper heller ikke over tid, ødelegger bedre tiltak



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

34

HYPERSENSITIVITET OG SØVN

Mennesker med autisme mer følsomme for forstyrrelser, mer sensitive

Lyd

Visuelle stimuli

Berøring, trykk

Lukter

Propriosepsjon



Men sanseapparatet kan også være nyttig og brukes som hjelp til å etablere søvn!

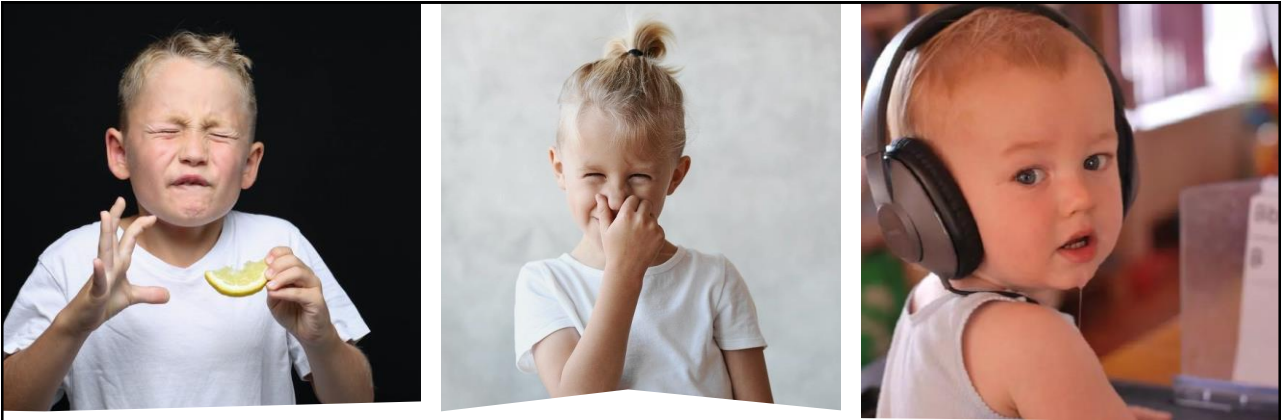
Hva gir hen ro? Hva gjør hen når hen er stresset?

35

SENSORISK SENSITIV HYPER/HYPO



36



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjkehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

37

KARTLEGG SENSORIKK!

Vestibulær	Taktil	Lukt	Hørsel	Syn	Smak

Tenk over hva sansestimuli hen reagerer negativt på (unngår) eller liker/søker til. Eks. snurrer rundt (vesibularsans), bading, lukter



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjkehus

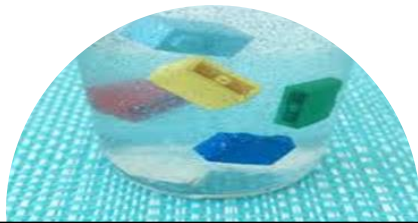


UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

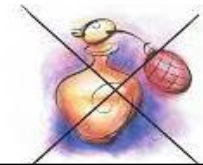
38

HVA KAN MAN GJØRE FOR Å ØKE TÅLEGRENSEN?

Forebygg & Tilrettelegg



... at du ikke blir
PARFYME



39

HVA GJØRE FOR Å ROE NED?

Calming Folder

candy	weighted ball	beans sensory tub
music break	ball compressions	quiet spot
hand massage	steamroller	diets and squeezes
I	need	

Få eller ingen ord
Velg ord med omhu



Mind Full, or Mindful?



Ways I can Wake My Body Up

Bathroom Break	Wall Push Up	Sit on Toilet	Dance
Drink Water	Sit on Ball	Crunchy Snack	Arm Windmills
Wash Hands	Jumping Jacks	Squeeze Ball	Movement Break
Listen to Music	Suck on Straw	Kick Thimband	Fidget Toy

40

AUTISTIC STYLE

HEADPHONES

EVEN IF YOU'RE NOT LISTENING TO ANYTHING, HEADPHONES ARE GREAT FOR BLOCKING OUT SOME OF THE SOUNDS AROUND YOU. PLUS PEOPLE ARE LESS LIKELY TO TALK TO YOU.

SUNGLASSES

GREAT FOR WHEN YOU'RE SOMEWHERE BRIGHT AND OVERWHELMING.

ALSO GOOD IF YOU WORRY ABOUT NOT MAKING EYE CONTACT - IF THEY CAN'T SEE YOUR EYES, THEY CAN'T SEE YOU'RE NOT MAKING EYE CONTACT.

COMFORTABLE CLOTHES

SUPER SOFT, NO WASTY SEAMS OR IRRITATING LABELS!

STIM TOYS

STIMMING IS A GREAT WAY TO HELP YOU FEEL CALM. KEEP SOMETHING WITH YOU THAT CAN KEEP YOUR HANDS BUSY.

©BETH WILSON 2017

UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet

HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus

UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

41

LAG ET FØRSTEHJELPSSETT

Ha innen rekkevidde for eksempel:

- Øretelefoner/hørselvern
- Solbriller, solskjerm/caps
- "Jeg trenger hjelp"-kort
- Gjenstander å klemme på

NB: Må kanskje øves på, minnes på

42

RUTINER

Faste rutiner hver dag – også i helgene og fridager

Gjøre det samme til samme tid – STÅ OPP TIL SAMME TID!

Timestokk/strategi for å begrense kveldsaktivitet!

Kveldsmat

Bad/varm dusj

Avslapningsøvelse



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

43

FORTS. RUTINER

Bruk visuell støtte i rutinene

Hjelpe barnet/kroppen til å skjønne at det er natt

Rutiner skaper forutsigbarhet

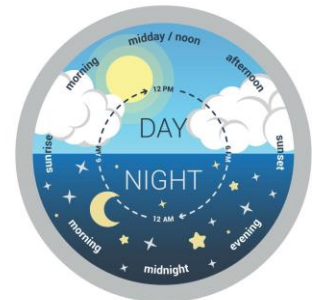
Forutsigbarhet skaper trygghet og oversikt

Timestokk kan være god hjelp til å markere tiden

Skape ro rundt forberedelse til å legge seg

Rolige aktiviteter før sengetid

Ikke bruke sengen til noe annet enn å sove



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

44

FORSINKET DØGNRYTME



UNIVERSITETET I BERGEN
Det medisinske fakultet



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus



UNIVERSITY OF
GOTHENBURG

45

BEHANDLING

GOD SØVNHYGIENE!

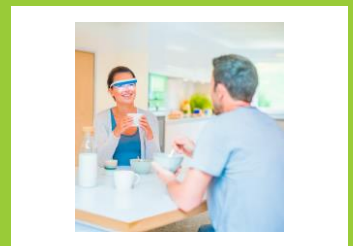
Lysbehandling

- Lysterapilampe (minst 10.000 Lux)
- Maks 30 cm fra ansiktet i 15-30 minutter rett etter oppvåkning (til frokost)
- Hver dag
- Lysbriller?

Kombinasjon av lysbehandling og melatoninbehandling (12 timer mellom)

Blålysblokkerende briller kveld

Siste timene før leggetid – nattmodus på alle skjermer!



46

BLÅLYSBLOKKERENDE BRILLER



Sport > Football

SPECS & THE CITY Goal machine Erling Haaland reveals the secret of his success – special specs to help him sleep

47



51

KRIMYOGA

Insatte som gjorde yoga fikk:

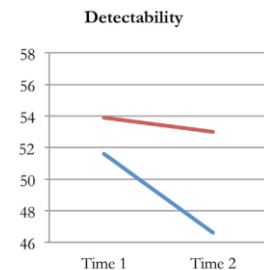
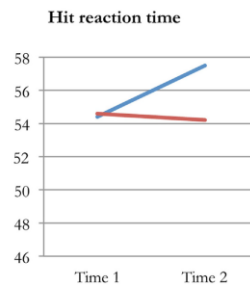
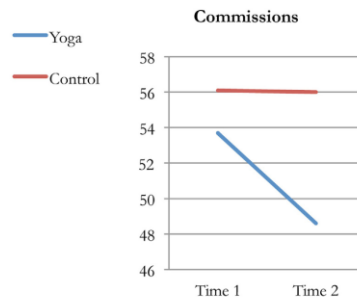
Bedre søvn

Bedre humør

Mindre negative følelser

Bedre oppmerksomhet (objektive mål)

Mindre impulsivitet (objektive mål)



Kerekes, Fielding & Apelqvist Front Psych 2017

52

ØVELSE GJØR MESTER – HABITUERING VIKTIG

Avspenning og mindfulness handler til dels om å roe ned reaksjonen på sansestimuli

Tilvenning til (uunngåelige) sansestimuli, eks. viktige ernæringsstoffer, barnegråt

Tar lenger tid enn for nevrotypiske og krever motivasjon.

Tenk treningsprogram – what's in it for me?

53

AVSLAPNINGØVELSER I PRAKSIS

<https://www.helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovn-og-sovnsykdommer/avslapningsoelvelser/>

Ved Ståle Pallesen:

Progressiv avslapningstrening (PRT)

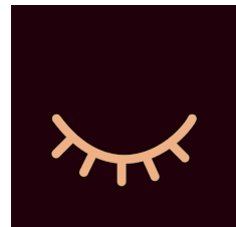
Herbert Bensons metode for dyp avslapning

Pusteteknikk for å øke søvnighet

Bekymringstid

Mindfulness-øvelse

**Pustepausen
Gratis App**



54

SOSIALE HISTORIER

Leggetid

Om dagen er jeg våken. Jeg leker og har det moro.

Om kvelden blir jeg trett. Kroppen min trenger hvile.

Når vi er trette, er det vanlig å legge seg til å sove.

Mamma vet når jeg må legge meg.

Mamma sier:



Jeg vil prøve å gå og legge meg med en gang mamma sier ifra! Da er

jeg kjempeflink!

Jeg vil prøve å sove i sengen min helt til neste dag.

Det er lurt!



55

SENGEN ER TIL Å SOVE I

Bedtime fading

1. Legg barnet når det er så trøtt at hen vil sovne raskt
2. Gradvis forskyve leggetiden basert på hvor raskt barnet sovner
 - f.eks legge barnet 30 min. tidligere etter to påfølgende vellykkede legginger
3. Leggetiden justeres til ønsket leggetid er oppnådd
4. Hvis barnet ikke faller i søvn innen fastsatt tid tas barnet ut av rommet og legges 30-60 min senere

Søvnrestriksjon

1. Legg deg når du faktisk pleier å sovne, ikke før
2. Når du sover den meste tiden i sengen, legger du deg et kvarter tidligere.
3. Legg deg gradvis tidligere helt til du sover så lenge som du trenger/ønsker.
4. Hvis du ikke sovner, eller du våkner, stå opp og gjør noe rolig til du føler deg søvning igjen.

56

LIMITSETTING SLEEP DISORDER

Hva adferd belønnes?



HVORFOR
VI SOVER

Den nye
utgåen
av
DEN NYE
UTGÅEN
AV
DEN NYE
UTGÅEN



57

UROLIGE SJELER

Trene på avslapning

Trykkmassasje

Sovehule, hengekøye

Vektdyne

- Kan dempe fysisk uro

Musikk/lydbok/radio på lavt volum

Lavalampe/annet visuelt repetitivt, beroligende stimuli

For den med ADHD: noen sover bedre med en liten dose ADHD medisin før leggetid, eller ADHD medisin som virker gjennom døgnet.



58

FLERE PRAKTISKE TIPS

Varmt bad/dusj

- Kropstemperaturen går litt ned når en skal sove, varmt bad hjelper denne prosessen
- Avslappende, beroligende

Sikre blålys/nattfilter på alle skjermer for kveldstid (bruk automatisk innstilling!)

Pistasjnøtter til kvelds

59

HVA MED SPISING OG SØVN?

En del mat inneholder tryptofan som er viktig for å lage melatonin (sojabønner, kylling, melk, havregrøt)

Sure kirsebær (tart cherries)

Pistasjnøtter kan inneholde ganske mye melatonin

B vitaminmangel uheldig

Stort måltid sent anbefales ikke

Jernmangel kan gi urolige bein

Sult/energimangel kan forstyrre søvnen

Ikke spise på natten

Urolig mage kan være tegn på manglende døgnrytme og melatonin (men også annet...)



60

«You think, therefore you are, but also, you jog, therefore you sleep»

Tim Minchin



61

OPPSUMMERT

Søvnvansker er svært vanlig ved autisme

«Alt» kan påvirke søvnen og gi utfordringer, vær detektiv!

Søvnhygiene

Sanser – kommunikasjon - rutiner

Mat og aktivitet

Kognitiv adferdsterapi før søvn

Lyset styrer melatoninnet og døgnrytmen



BJØRN BJØRVATN

**BEDRE
SØVN**

EN HÅNDBOK FOR DEG
SOM SOVER DÅRLIG

62

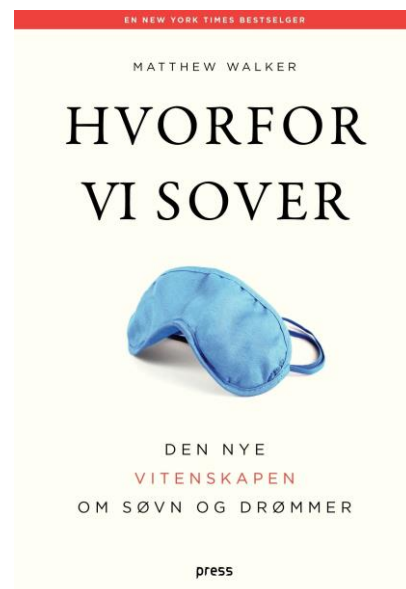
SOVNO.NO

Veiledere

Screeningverktøy

Søvndagbok

mm.



63