



# Greining og meðferð svefnvanda hjá börnum

Herdís I. Auðar Svansdóttir  
Þroskapjálfi og atferlisfræðingur



Ráðgjafar- og  
greiningarstöð

# Algengi svefnvanda



- 20-30% barna með dæmigerðan þroska glíma við svefnvanda (Johnson og McMahon, 2008; Mindell o.fl., 2009).
- 50-80% barna með frávik í taugaproska (Kotagal & Broomal, 2012).
  - Ólíklegri til að eldast af þeim með tímanum (Sivertsen o.fl., 2012)

# Áhrif svefnvanda



- Börn með frávik í taugaproska sem sofa illa eru líklegri til að:
  - Eiga erfitt með einbeitingu (Johnson o.fl., 2018)
  - Eiga erfitt með athafnir daglegs lífs (Taylor, Schreck og Mulick, 2012; Sikora o.fl. 2012)
  - Sýna erfiða hegðun (Sikora o.fl. 2012; Johnson o.fl. 2018)
  - Glíma við kvíða (Galli o.fl., 2022)
- ...en önnur börn með sömu frávik í taugaproska sem sofa vel

# Úrræði við svefnvanda



- Lyfjagjöf
  - Hefur aukist mikið til barna á Íslandi sl. ár (Landlæknisembættið, 2016)
  - Áhrif langtímanotkunar melatóníns eru ekki þekkt (Kennaway, 2015; Relia og Ekambaram, 2018)
- Aðferðir byggðar á hagnýtri atferlisgreiningu eru áhrifaríkar við svefnvanda (Mindell o.fl., 2006; Turner og Johnson, 2012; Vriend o.fl., 2011).
  - Stundum lyfjagjöf samhliða

# Svefn frá sjónarhóli atferlisgreiningar



- Að vera sofandi er ekki hegðun
- Allt sem við gerum rétt áður en við sofnum er hegðun
- Góðar svefnvenjur eru lærdó hegðun
- Þurfum að kenna barninu að sofa vel



# Mat á svefnvanda



- Byrja á að meta og meðhöndla læknisfræðilegar/líkamlegar orsakir
  - Flogavirkni
  - Meltingarvandi
  - Verkir/veikindi
  - Kæfisvefn

# Lýsing á svefnvanda



- Erfiðleikar við að sofna
- Vakna á nóttunni (svefnrof)
- Vakna of snemma á morgnana
- Mótmæli við háttatíma
- Hegðun sem truflar svefn

# Svefnþjálfun



1. Aldurssvarandi viðmið um svefn
2. Rútína við háttatíma
3. Svefnumhverfið
4. Svefnvenjur
5. Hegðun sem truflar svefn



# 1. Aldurssvarandi viðmið um svefn



- Hvernig og hvenær sefur barnið núna?
- Setjum upp plan fyrir æskilegar svefnvenjur
  - Tökum mið af svefnþörf fyrir hvert aldursskeið
  - Höfum raunhæfar væntingar

# 1. Aldurssvarandi viðmið um svefn



- Ef barnið er lengi að sofna:
  - Setja barnið upp í rúm 15 mínútum eftir að það er vant að **sofna**
  - Ef barnið sofnar innan 15 mínútna → færa háttatímann fram um 15 mínútur næsta kvöld
  - Ef barnið sofnar ekki innan 15 mínútna → fer í rúmið á sama tíma næsta kvöld
  - Halda áfram að færa háttatímann fram um 15 mínútur þar til æskilegum háttatíma hefur verið náð

# 1. Aldurssvarandi viðmið um svefn



Dæmi:

- Upp í rúm kl 20, sofna kl **21:30**

*Svefnþjálfun hefst*

- Dagur 1: Upp í rúm kl **21:45**, sofna kl 21:55
- Dagur 2: Upp í rúm kl **21:30**, sofna kl 21:40
- Dagur 3: Upp í rúm kl **21:15**, sofna kl 21:20

## 2. Rútína við háttatíma



- Hvernig er rúttína barnsins áður en það fer upp í rúm?
  - Kvöldrúttína sem er alltaf eins/svipuð
  - Haga dagskrárliðum þannig að barnið geri eitthvað rólegt þegar líða fer á kvöldið
  - Forðast skjái ca 1 klst fyrir svefn
  - Létt kvöldsnafl 30 mín fyrir svefn – forðast þungar máltíðir

 <b>Bedtime</b>	
	<b>pajamas</b>
	<b>brush teeth</b>
	<b>go potty</b>
	<b>read</b>
	<b>lights out</b>
<a href="http://www.being-visual.com">www.being-visual.com</a>	

# 3. Svefnumhverfið



- Gætið að svefnherbergjið bjóði upp á kjöraðstæður fyrir svefn
  - Mátulegt hitastig – um 20 gráður C
  - Ljós kemst ekki inn í herbergi utan frá – myrkvunargardínur og slökkt á ganginum
  - Útilokið að barnið vakni við utanaðkomandi hljóð
    - “White noise”- app, spotify, youtube
    - Hljóðið á að geta yfirgnæft samræður

# 4. Svefnvenjur



- Er barnið vant því að hafa ákveðna hluti til staðar þegar það er að sofna?
  - Foreldri/foreldrar
  - Bangsi
  - Snuð
  - Teppa
  - Tónlist
  - Sjónvarp í gangi

## 4. Svefnvenjur



- Það er eðlilegt að rumska nokkrum sinnum yfir nóttina
- Það að geta sofnað strax aftur er háð því að umhverfið sé óbreytt
  - Kveikt á lampa, tónlist eða sjónvarpi sem er slökkt á eftir að barnið sofnar
  - Foreldri til staðar um kvöldið
- Best að velja hluti sem geta verið til staðar alla nóttina

## 4. Svefnrof



- Það ætti að draga sjálfkrafa úr svefnrofi með viðeigandi kvöldrútínu, svefnskipulagi og góðum svefnvenjum
- Þurfum að skoða aðstæður í svefnherbergi – hitastig, hljóð o.s.frv.
- Hafa skýran mun á nóttu og degi
- Notaðu næturklukku sem gefur til kynna hvenær sé nótt og hvenær er kominn dagur





# 5. Hegðun sem truflar svefn



- Önnur hegðun sem barnið sýnir þegar það er komið upp í rúm
  - Fara fram úr rúminu
  - Kalla á foreldra
  - Leika sér, tala við sjálft sig eða söngla uppi í rúmi
- Meta hvað það er sem barnið sækist eftir
  - Samskipti/viðvera
  - Matur/drykkur
  - Leikföng/sjónvarp/spjaldtölva o.s.frv.
  - Komast úr aðstæðum

# 5. Hegðun sem truflar svefn



- Byrja á að koma á góðri rútínu og góðum svefnvenjum
- Reyna að veita barninu aðgang að því sem það sækist eftir áður en það fer upp í rúm
  - Eiga gæðastund með barninu
  - Gefa barninu góðan tíma til að leika með dótið sitt
  - Gefa barninu kvöldsnafl og drykk áður en það fer upp í rúm

# 5. Hegðun sem truflar svefn



- Geyma leikföng og annað sem barnið sækist í annarsstaðar en inni í herbergi
  - Hægt að hafa sem hluta af kvöldrútinunni að barnið setji dótið á ákveðinn stað áður en það fer að sofa
- Aðferðir til að draga úr samskiptum
  - Dregið hægt úr viðveru (parent fading)
  - Reglulegt innlit (time-based visiting)
  - Háttatímapassi (bedtime pass)

# Fylgst með árangri



- Getur tekið langan tíma að breyta svefnvenjum
- Nota skráningar af einhverju tagi til að fylgjast með hvort breytingarnar beri árangur
- Skrá í nokkra daga áður en breytingar eru gerðar og svo í 1-3 vikur á eftir
- Hægt að gera skráningar einstaklingsmiðaðar



# Skráningar - dæmi



Hvað var klukkan þegar barnið fór upp í rúm?	Kl:
Hvenær sofnaði barnið?	Kl:
Hvenær vaknaði barnið að morgni?	Kl:
Hversu oft vaknaði barnið yfir nótt og hve lengi vakti það?	1. vaknar kl:           sofnar kl: 2. vaknar kl:           sofnar kl: 3. vaknar kl:           sofnar kl: 4. vaknar kl:           sofnar kl: 5. vaknar kl:           sofnar kl:
Samvinna við að fara að sofa:	Mótmælti barnið (með orðum eða hegðun) því að fara í rúmið:   já/ nei Hversu lengi stóð það yfir?  Vildi/þurfti barnið að gera eitthvað annað en að fara í rúmið:    já/nei Hversu lengi stóð það yfir?  Mótmælti/neitaði barnið því að framkvæma einhvern hluta af svefnrútinunni?    Já/nei
Hvar sofnaði barnið (í sínu eigin rúmi, í rúmi foreldra)?	
Sofnaði barnið sjálfst eða voru foreldrar/foreldri hjá barninu þar til það sofnaði?	
Annað sem að þú vilt að komi fram:	



# Mat á svefnvanda



- Sleep Assessment and Treatment Tool (SATT) (Hanley, 2005).
  - Opið viðtal til að safna upplýsingum um eðli svefnvanda og umhverfispætti sem gætu ýtt undir vandann
- Tekur um 30-45 mínútur
- Aðgengilegt á íslensku, ensku og fleiri tungumálum

# Samantekt



- Svefnvandi er mjög algengur hjá börnum með þroskafrávik og þarfnast oftast inngrips
- Lykilatriðið að skoða vel aðdraganda svefns og umhverfispætti
- Mikilvægt að vinna í samvinnu við foreldra
- Foreldrar þurfa að hafa aðgang að ráðgjöf og stuðningi á meðan ferlinu stendur





# Takk fyrir

[herdis.i.svansdottir@rgr.is](mailto:herdis.i.svansdottir@rgr.is)

# Ítarefni



- Sleep Assessment and Treatment Tool: <https://practicalfunctionalassessment.files.wordpress.com/2015/06/satt.pdf>
- Svefn og svefnvandi (á heimasíðu RGR): [svefnvandi-og-6-skref-ad-godum-svefni.pdf](https://www.greining.is/svefnvandi-og-6-skref-ad-godum-svefni.pdf) (greining.is)

# Heimildir



- Galli, J., Loi, E., Visconti, L. M., Mattei, P., Eusebi, A., Calza, S., Fazzi, E., & ASD Collaborative Group (2022). Sleep Disturbances in Children Affected by Autism Spectrum Disorder. *Frontiers in psychiatry*, 13, 736696. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.736696>
- Hanley, G. P. (2005). Sleep Assessment and Treatment Tool. <https://practicalfunctionalassessment.files.wordpress.com/2015/06/satt.pdf>
- Johnson, C. R., Smith, T., DeMand, A., Lecavalier, L., Evans, V., Gurka, M., Swiezy, N., Bearss, K., & Scahill, L. (2018). Exploring sleep quality of young children with autism spectrum disorder and disruptive behaviors. *Sleep medicine*, 44, 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2018.01.008>
- Johnson, N., & McMahon, C. (2008). Preschoolers' sleep behaviour: associations with parental hardiness, sleep-related cognitions and bedtime interactions. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 49(7), 765–773. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01871.x>
- Kennaway D. J. (2015). Potential safety issues in the use of the hormone melatonin in paediatrics. *Journal of paediatrics and child health*, 51(6), 584–589. <https://doi.org/10.1111/jpc.12840>
- Kotagal, S., & Broomall, E. (2012). Sleep in children with autism spectrum disorder. *Pediatric neurology*, 47(4), 242–251. <https://doi.org/10.1016/j.pediatrneurol.2012.05.007>
- Mindell, J. A., Telofski, L. S., Wiegand, B., & Kurtz, E. S. (2009). A nightly bedtime routine: impact on sleep in young children and maternal mood. *Sleep*, 32(5), 599–606. <https://doi.org/10.1093/sleep/32.5.599>
- Relia, S., & Ekambaram, V. (2018). Pharmacological Approach to Sleep Disturbances in Autism Spectrum Disorders with Psychiatric Comorbidities: A Literature Review. *Medical sciences (Basel, Switzerland)*, 6(4), 95. <https://doi.org/10.3390/medsci6040095>
- Sikora, D. M., Johnson, K., Clemons, T., & Katz, T. (2012). The relationship between sleep problems and daytime behavior in children of different ages with autism spectrum disorders. *Pediatrics*, 130 Suppl 2, S83–S90. <https://doi.org/10.1542/peds.2012-0900F>
- Sivertsen, B., Posserud, M. B., Gillberg, C., Lundervold, A. J., & Hysing, M. (2012). Sleep problems in children with autism spectrum problems: a longitudinal population-based study. *Autism : the international journal of research and practice*, 16(2), 139–150. <https://doi.org/10.1177/1362361311404255>
- Turner, K. S., & Johnson, C. R. (2012). Behavioral Interventions to Address Sleep Disturbances in Children With Autism Spectrum Disorders. *Topics in Early Childhood Special Education*, 33(3), 144–152. <https://doi.org/10.1177/0271121412446204>
- Taylor, M. A., Schreck, K. A., & Mulick, J. A. (2012). Sleep disruption as a correlate to cognitive and adaptive behavior problems in autism spectrum disorders. *Research in developmental disabilities*, 33(5), 1408–1417. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2012.03.013>
- Vriend, J. L., Corkum, P. V., Moon, E. C., & Smith, I. M. (2011). Behavioral interventions for sleep problems in children with autism spectrum disorders: current findings and future directions. *Journal of pediatric psychology*, 36(9), 1017–1029. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsr044>