

Editorial: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Norell, A. (2024). För bättre sömn på många sätt – från forskning till poesi. *Sömn och Hälsa*, 12, s. 9–12.

<http://doi.org/10.59526/soh.12.29965>

# För bättre sömn på många sätt – från forskning till poesi

## Gästredaktören har ordet

**Annika Norell, legitimerad psykolog och docent i psykologi  
vid Örebro universitet**

**Det råder ett kunskapsglapp mellan forskning och klinisk praktik som innebär att forskningsresultat inte kommer allmänheten till godo tillräckligt snabbt. Å andra sidan finns det värdefull kunskap i kliniska verksamheter som inte forskningen tar hänsyn till. I detta nummer av tidskriften uppmärksammar vi särskilt ansträngningar för att sprida kunskap mellan olika fält.**

Kunskapsglappet märks ibland i vardagliga föreställningar om sömnen, som till exempel den vanliga uppfattningen att månen skulle påverka hur vi sover. Pernilla Garmy ger i sin essä svar på vad vi egentligen vet om månens betydelse för sömnen.

Kunskapsspridning ligger varmt om hjärtat för Steven Linton, som skrivit böcker om sömn riktade till både allmänheten och vårdpersonal. I en intervju får vi höra om hans erfarenheter av att få böcker om sömn publicerade och hur han ser på kunskapsutvecklingen kring insomni. Ibland kommer initiativet till en bok från en verksamhet som upptäcker att verktyg för kunskapsförmedling saknas. Jane Viding och Malin Puls Litens berättar om hur de medverkade till att ”Lilla sömnboken” för barn skapades och hur den används i klinisk verksamhet.

Tidskriften *Sömn och Hälsa*. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Norell, A.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated.

<http://doi.org/10.59526/soh.12.29965>

I kliniska verksamheter sitter man på mycket kunskap om hur utmaningarna ser ut för att förena olika uppdrag som att ge förutsättningar för god sömn och samtidigt ge vård dygnet runt.

Att hålla ett ”omvårdnadsbattelle” på konferens kan visa hur olika argument ser ut och ge idéer framåt, vilket Tina Gustavell, Lina Arvidsson Aurelius och Susanna Hård af Segerstad beskriver.

Ibland kan vi överbrygga ett kunskapsklapp genom att i forskning bekräfta något som låter intuitivt rimligt. Galina Presnyakova, Fatima Sabri, Eva K. Clausson och Katarina Sjövall visar i sin vetenskapliga artikel att fritidsaktiviteter hos äldre är förknippat med bättre sömnkvalitet. Forskning i all ära men vi får inte glömma bort vanligt sunt förnuft, som till exempel kring vad som är rimligt att orka och hinna med. Anna Ahlström Nilsson påminner oss om den bibliska synen på vilan och reflekterar i sin essä över vad det är som gör att vi inte unnar oss att ta en paus i tillvaron.

I höstmörkret känns kanske vilan i hängmattan långt borta men det går att krypa ihop i soffan med en god bok. I detta nummer recenserar två sömn-relevanta böcker: självhjälpsboken ”29 sidor om sömn” och diktsamlingen ”Sovsjuk – en mammadoktor skriver om narkolepsi”.

**Kontakt:** Annika Norell, [annika.norell@oru.se](mailto:annika.norell@oru.se)

## ORCID

*Annika Norell:* <https://orcid.org/0000-0003-2008-0784>

# Promoting Good Sleep through Many Paths – from Research to Poetry

## Editorial

**Annika Norell, Chartered Psychologist and Associate Professor in Psychology at Örebro University**

There is a knowledge gap between research and clinical practice which means that research results do not benefit the public quickly enough. On the other hand, there is valuable knowledge in clinical settings that research does not take into account. In this issue of the journal, we pay particular attention to efforts to spread knowledge between different fields.

The knowledge gap is sometimes noticeable in everyday ideas about sleep, such as the common belief that the moon would affect how we sleep. In her essay, Pernilla Garmy summarises what we actually know about the moon's impact on sleep.

Spreading knowledge is an important mission for Steven Linton, who has written books about sleep aimed at both the general public and healthcare professionals. In an interview, we hear about his experiences in getting books about sleep published and how he views the development within the insomnia research field. Sometimes the initiative for a book comes from a clinical setting that discovers that they lack tools for imparting knowledge. Jane Viding and Malin Puls Litens talk about how they contributed to the creation of the "Little Sleep Book" for children and how it is used in clinical practice.

In clinical settings, there is a lot of knowledge about challenges when it comes to combining tasks such as providing conditions for good sleep and at the same time providing round-the-clock care. By arranging a "nursing battle" at a conference, different arguments may be voiced and give ideas for how to move forward as Tina Gustavell, Lina Arvidsson Aurelius and Susanna Hård af Segerstad describe in their article.

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2024 Norell, A.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated.

<http://doi.org/10.59526/soh.12.29965>

Sometimes, knowledge gaps are bridged by confirming something that sounds intuitively reasonable through research. Galina Presnyakova, Fatima Sabri, Eva K. Clausson and Katarina Sjövall demonstrate in their scientific article that leisure activities in the elderly are associated with better sleep quality. Research in all its glory, but we must not forget common sense, such as how much it is reasonable to be able to cope with and achieve without rest. Anna Ahlström Nilsson reminds us of the biblical view of resting and reflects in her essay on what it is that makes us deny ourselves breaks.

In the autumn darkness, the prospect of resting in the hammock may feel far away, but it is possible to curl up on the sofa with a good book. In this issue, two sleep-relevant books are reviewed: the self-help book "29 pages on sleep" and the poetry collection "Sleep-sick – a mother's doctor writes about narcolepsy".

**Contact:** Annika Norell, [annika.norell@oru.se](mailto:annika.norell@oru.se)

## **ORCID**

*Annika Norell:* <https://orcid.org/0000-0003-2008-0784>