

Citera så här: Lazar Friberg (2025) Recension av "Sömn vid hälsa och ohälsa".
Sömn och Hälsa, 13, s. 63–64. <http://doi.org/10.59526/soh.13.41947>

Mer än kurslitteratur: En bok för alla som vill förstå sömn

Recension av "Sömn vid hälsa och ohälsa"

Eva Lazar Friberg

Här har vi en bok som är avsedd att vara kurslitteratur för blivande sjuksköterskor. Jag är ingen sådan. Ändå är det möjligt för mig att hänga med på en informativ resa där man får en rejäl genomgång av grunderna, avvikelser, och konsekvenser av sömn och dess effekt på människan.

Som lekman känns det tryggt att kunna plocka upp en sådan bok och lyckas förstå samt hitta värde i innehållet. Jag har lärt mig en hel del som jag kan tillämpa i min vardag, som hur man hanterar sömn i olika livsfaser och vad man kan göra för att underlätta för sig själv. Den pedagogiska skrivstilen och relevanta tabeller skapar en enkelhet i hur informationen förmedlas, oavsett hur komplicerade vissa koncept kan bli. Även patientexemplen bidrar till att knyta teorin till den riktiga världen.

En sak som är väldigt imponerande är hur många relevanta och färskas studier materialet hänvisar till. Det är tydligt att sömn är ett fält som fortfarande ständigt utvecklas och där det går att fördjupa sig hur mycket som helst, om viljan och nyfikenheten finns. Det finns studier i löpande text, men även en överskådlig lista efter varje kapitel – tillsammans med en sammanfattning av kapitlet, för den otålige läsaren – vilket innebär att man enkelt kan sätta sig in i specifika ämnen om så önskas.

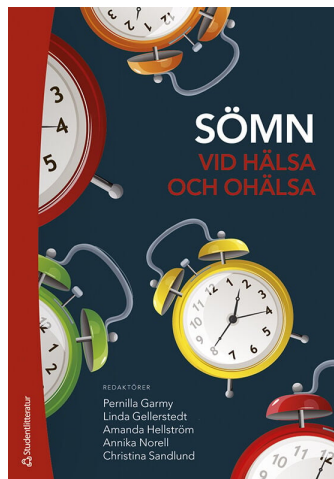
Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2025 Lazar Friberg 2025.

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. <https://doi.org/10.59526/soh.13.41947>

Det känns förtroendeingivande att veta att sjuksköterskor får möjlighet att ta del av detta material. Det är inte ofta att en bok ökar ens tillit till ett yrke, men det är definitivt den känsla man får i detta fall.

Denna bokrecension av "Sömn vid hälsa och ohälsa" (Studentlitteratur, 2023) har tidigare publicerats i tidningen Legatus Mensae, nummer 4/2024. Texten återpubliceras med tillåtelse från tidskriften och skribenten.



Referenser

Garmy, P., Gellerstedt, L., Hellström, A., Norell, A. & Sandlund, C. (red.) (2023). Sömn vid hälsa och ohälsa. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.

Datum för inskick: 2025-01-30

Datum för accepterande: 2025-01-30

Datum för publicering: 2025-03-12

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

Copyright: © 2025 Lazar Friberg 2025.

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. <https://doi.org/10.59526/soh.13.41947>