

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

Citera artikeln så här: Garmy P (2025) Sömnens betydelse genom livets olika faser. *Sömn och Hälsa*, 13, s. 9–16. <http://doi.org/10.59526/soh.13.44512>

Sömnens betydelse genom livets olika faser

Förord

Pernilla Garmy, professor i omvårdnad och redaktör för tidskriften Sömn och Hälsa

Sömn är en av hälsans grundpelare, men vad innebär det egentligen att sova gott? I detta nummer av *Sömn och Hälsa* utforskar vi sömnens betydelse genom livets olika faser – från barn och tonåringar till äldre personer. Vi tar del av aktuell forskning, intervjuer och reflektioner om hur vi kan främja god sömn och hantera dess utmaningar.

Hur mäter vi sömnproblem hos tonåringar?

Ett av de mest etablerade frågeformulären för att kartlägga insomni är Insomnia Severity Index (ISI). Enkäten innehåller sju frågor om sömnbesvär och deras påverkan på vardagen. I en studie av Julia Eken med flera har ISI testats på svenska tonåringar, och resultaten tyder på att det fungerar väl även i denna åldersgrupp.

Tyngdtäckens roll i olika åldersgrupper

Tyngdtäcken antas kunna lindra orostillstånd, underlätta avslappning och bidra till en längre och sammanhållen sömn. Skulle därför tyngdtäcken kunna hjälpa barn med ADHD till en bättre sömn? Och skulle användning av tyngdtäcken bidra till lugn och god sömn inom äldreomsorgen? I detta nummer presenterar Maria Lönn och Eva Hjort Telhede resultat från två doktorsavhandlingar vid Högskolan i Halmstad som undersökt dessa frågor. Fynden visar att tyngdtäcken kan vara

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

Copyright: © 2025 Garmy P.

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.13.44512>

till hjälp för många – men inte för alla. Det påminner oss om att det inte finns en universallösning för sömnproblem, men att vi behöver en verktygslåda med olika alternativ där tyngdtäcken kan vara en möjlig hjälp.

Kunskapsutbyte och nytänkande lyfter sömnapnévården

Ludger Grote och Anna Nygren belyser framgångsrikt kvalitetsarbete vid CPAP-mottagningen i Linköping, där användandet av näsmask och befuktare har ökat till över 90 % vid både behandlingsstart och uppföljning av sömnapné. Genom gruppupprovningsar, en inkluderande vårdprocess och digitalisering har ledtiderna kortats avsevärt, trots utmaningar som effektiviseringskrav och resursbrist. Artikeln lyfter även vikten av kunskapsutbyte mellan regioner och framåtblickar mot ytterligare förbättringar med hjälp av digitala verktyg och vårdförloppet för sömnapné.

Nya böcker om sömn som en del av en hälsosam livsstil

I en intervju med Kerstin Brismar får vi ta del av hennes tankar kring sömnens roll i en hälsosam livsstil, ett ämne hon lyfter fram i sin senaste bok *Sömn – hälsans grundpelare*.

Eva Lazar Friberg recenserar en annan bok, nämligen *Sömn vid hälsa och ohälsa*, där vikten av att skapa goda förutsättningar för sömn betonas. Vi påminns om att hela dygnet påverkar sömnen – att det inte bara handlar om att lägga sig i tid, utan även om regelbundenhet, meningsfulla aktiviteter och acceptans. Alla nätter kommer inte att vara perfekta, och ibland får vi nöja oss med att det blir som det blir.

Sömnens mänsklighet – i diktens form

Att ha sömnproblem är en djupt mänsklig erfarenhet – men kan samtidigt kännas som något av det mest omänskliga att uppleva. Inspirerad av forumet Flashback har Annika Norell skapat en serie dikter om sömn och sömnlöshet. Vi är mycket stolta över att kunna presentera dessa texter, som vi tror att många läsare kommer att känna igen sig i.

Sömn och ojämlikhet – internationella perspektiv

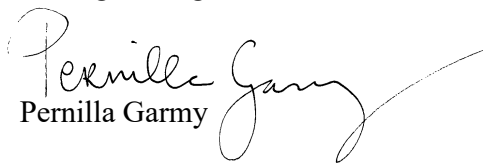
Detta nummer av tidskriften publiceras i samband med Sömn och Hälsas kursdag och konferens den 12–14 mars 2025. Tack vare Fortes konferensbidrag har vi kunnat bjuda in framstående internationella föreläsare.

Dr. Judite Blanc från University of Miami kommer att hålla både ett seminarium och en föreläsning om sleep equity – det faktum att sömn inte är jämnt fördelad i samhället. Vi vet att personer i socio-ekonomiskt utsatta områden ofta har sämre sömn än de som bor i lugnare miljöer. Att hälsa är ojämlik är ett välkänt faktum, men att detta också gäller sömn är något vi behöver uppmärksamma mer (Blanc et al., 2023).

Professor Judith Owens från Harvard Medical School har i decennier arbetat för att förbättra tonåringars sömn, se tex Owens & Weiss (2017). En av hennes stora frågor är att skolor i USA inte ska börja tidigare än 08:30, för att bättre anpassas till tonåringars biologiska rytm. Vi ser mycket fram emot att få ta del av hennes tankar och diskutera dessa frågor under konferensen.

Vi hoppas att detta nummer av Sömn och Hälsa ger inspiration, kunskap och nya perspektiv på sömnens betydelse genom livets olika skeden.

Trevlig läsning!


Pernilla Garmy

Referenser

- Blanc J, Hahn K, Oliveira B, Phillips R, Duthely LM, Francois L, Carrasco M, Moore J, Sternberg CA, Jean-Louis G, Seixas AA. Bringing Health Care Equity to Diverse and Underserved Populations in Sleep Medicine and Research Through a Digital Health Equity Framework. *Sleep Med Clin*. 2023 Sep;18(3):255–267. doi: 10.1016/j.jsmc.2023.05.009. Epub 2023 Jun 6. PMID: 37532367; PMCID: PMC10300114.
- Owens JA, Weiss MR. Insufficient sleep in adolescents: causes and consequences. *Minerva Pediatr*. 2017 Aug;69(4):326–336. doi: 10.23736/S0026-4946.17.04914-3. Epub 2017 Feb 17. PMID: 28211649.

Kontakt: Pernilla Garmy: pernilla.garmy@hkr.se

ORCID

Pernilla Garmy: <https://orcid.org/0000-0003-1643-0171>

The Importance of Sleep Across Life Stages

Editorial

Pernilla Garmy, PhD, RN. Professor, Kristianstad University

Sleep is one of the fundamental pillars of health, but what does it really mean to sleep well? In this issue of *Sleep and Health*, we explore the significance of sleep across different life stages—from childhood and adolescence to old age. We present current research, interviews, and reflections on how we can promote good sleep and manage its challenges.

Measuring Sleep Problems in Teenagers

One of the most established questionnaires for assessing insomnia is the Insomnia Severity Index (ISI). This survey consists of seven questions addressing different types of sleep difficulties and their impact on daily functioning. A study by Julia Eken and colleagues has tested the ISI among Swedish teenagers, with results suggesting that it is an effective tool for this age group as well.

The Role of Weighted Blankets Across Age Groups

Can weighted blankets help children with ADHD? And can they be used in elderly care? In this issue, Maria Lönn and Eva Hjort Telhede present findings from two doctoral dissertations at Halmstad University that have explored these questions. Their research suggests that weighted blankets can be beneficial for many—but not for everyone. This reminds us that there is no universal solution to sleep problems, but rather a need for a toolbox with various options, where weighted blankets may serve as a useful alternative.

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

Copyright: © 2025 Garmy P.

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.13.44512>

Knowledge Exchange and Innovation Elevate Sleep Apnea Care

Ludger Grote and Anna Nygren highlight successful quality improvement efforts at the CPAP clinic in Linköping, where the use of nasal masks and humidifiers has increased to over 90 % at both treatment initiation and follow-up. Through group trials, an inclusive care process, and digitalization, waiting times have been significantly reduced despite challenges such as efficiency demands and resource limitations. The article also emphasizes the importance of knowledge exchange between regions and looks ahead to further improvements through digital tools and the structured care pathway for sleep apnea.

Sleep as Part of a Healthy Lifestyle

In an interview with Kerstin Brismar, we gain insight into her thoughts on the role of sleep in a healthy lifestyle, a topic she highlights in her latest book. Eva Lazar Friberg also reviews *Sömn vid hälsa och ohälsa*, a book in Swedish in which we, as editors of the *Sleep and Health*, emphasize the importance of creating favorable conditions for sleep. We are reminded that sleep is influenced by our entire day—it is not just about going to bed on time but also about maintaining regular routines, engaging in meaningful activities, and embracing acceptance. Not every night will be perfect, and sometimes, we must accept that things are as they are.

The Humanity of Sleep – In Poetic Form

Experiencing sleep problems is a deeply human experience—yet it can feel like one of the most inhumane struggles to endure. Inspired by the Flashback forum, Annika Norell has created a series of poems about sleep and sleeplessness. We are very proud to present these texts, which we believe will resonate strongly with many readers.

Sleep and Inequality – International Perspectives

This issue of the journal is published in connection with the *Sleep and Health* course and conference, taking place from March 12–14, 2025. Thanks to funding from Forte, we have been able to invite distinguished international speakers.

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

Copyright: © 2025 Garmy P.

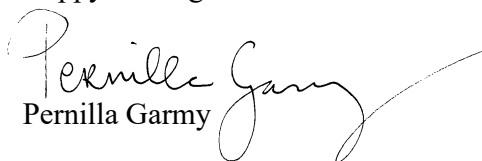
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.13.44512>

Dr. Judite Blanc from the University of Miami will hold both a seminar and a lecture on sleep equity—the fact that sleep is not equally distributed in society. We know that people in socioeconomically disadvantaged areas often experience poorer sleep than those living in more stable environments. While health disparities are well-known, the notion that this also applies to sleep is something that requires greater attention (Blanc et al., 2023).

Professor Judith Owens from Harvard Medical School has spent decades working to improve adolescent sleep (see Owens & Weiss, 2017). One of her key areas of advocacy is ensuring that schools in the United States do not start earlier than 8:30 AM, to better align with teenagers' biological rhythms. We are very much looking forward to hearing her insights and discussing these issues during the conference.

We hope that this issue of Sleep and Health provides inspiration, knowledge, and new perspectives on the importance of sleep throughout different stages of life.

Happy reading!


Pernilla Garmy

References

- Blanc J, Hahn K, Oliveira B, Phillips R, Duthely LM, Francois L, Carrasco M, Moore J, Sternberg CA, Jean-Louis G, Seixas AA. Bringing Health Care Equity to Diverse and Underserved Populations in Sleep Medicine and Research Through a Digital Health Equity Framework. *Sleep Med Clin*. 2023 Sep;18(3):255–267. doi: 10.1016/j.jsmc.2023.05.009. Epub 2023 Jun 6. PMID: 37532367; PMCID: PMC10300114.
- Owens JA, Weiss MR. Insufficient sleep in adolescents: causes and consequences. *Minerva Pediatr*. 2017 Aug;69(4):326–336. doi: 10.23736/S0026-4946.17.04914-3. Epub 2017 Feb 17. PMID: 28211649.

Contact: Pernilla Garmy: pernilla.garmy@hkr.se

ORCID

Pernilla Garmy: <https://orcid.org/0000-0003-1643-0171>