

Populärvetenskaplig sammanfattning av studie: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review). Citera artikeln så här: Telhede (2026) Äldre personers upplevelser av insomni på äldreboenden. *Sömn och Hälsa*, 15, s. 13–24. <https://doi.org/10.59526/soh.15.62289>

Äldre personers upplevelser av insomni på äldreboenden

Eva Hjort Telhede, Universitetslektor, leg. sjuksköterska, specialistsjuksköterska inom vård av äldre & intensivvård, Högskolan i Halmstad, Akademin för Hälsa och Välbefinnande

Sömnsvårigheter eller insomni är mycket vanligt bland äldre personer som bor på särskilda boenden. Sömnsvårigheter påverkar både hälsa, trygghet och livskvalitet. Denna artikel beskriver sköra äldres upplevelser av insomni på särskilt boende. Genom äldres egna berättelser framträder en komplex bild av vad som påverkar sömnen och hur sömnbrist påverkar livet.

Artikeln baseras på den vetenskapliga artikeln Hjort Telhede, E. (2025). Experiences of insomnia among older people living in nursing homes A qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 20(1).

<https://doi.org/10.1080/17482631.2025.2476788>

Introduktion

Antalet äldre i Sverige och världen ökar snabbt, vilket innebär större behov av vård och stöd. Äldre personer, ofta definierade som 65 år och äldre, har ofta flera kroniska sjukdomar samtidigt, något som kallas multimorbiditet. En vanlig och betydande hälsoutmaning bland äldre är insomni, det vill säga svårigheter att somna, sova hela natten eller vakna för tidigt (American Academy of Sleep Medicine, 2014; Riemann et al., 2020; World Health Organization, 2019; National Council on Aging, 2023).

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

Copyright: © 2026 Telhede E. 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.15.62289>

Insomni är särskilt vanligt på äldreboenden (Erdogmus et al., 2022). Studier visar att 50–70 % av äldre på äldreboenden har sömnproblem, jämfört med 30–50 % bland äldre som bor hemma (Fang et al., 2019; Smagula et al., 2016). Åldersrelaterade förändringar i kroppen, såsom minskad melatoninproduktion och förändrad dygnsrytm, ökar dessutom risken för insomni (Patel et al., 2018; Irwin, 2019).

Sömnstörningar påverkar inte bara nattsömnen utan även vardagen. Brist på sömn kan försämra kognitiv förmåga, humör och livskvalitet samt öka risken för depression och ångest (Hirshkowitz et al., 2015; Lee et al., 2020; Harrison et al., 2020). Faktorer som social isolering, brist på meningsfulla aktiviteter och kronisk smärta kan också bidra till insomni (Sexton et al., 2020; Gupta et al., 2022; Zhang et al., 2022; Li et al., 2021; Sivertsen et al., 2015). För många äldre innebär flytt till äldreboende en ny miljö med nya rutiner, vilket kan påverka sömnen ytterligare (National Sleep Foundation, 2015; Gupta et al., 2022; Li et al., 2021; Pottie et al., 2018).

Trots att insomni är vanligt bland äldre saknas forskning om hur de själva upplever sina sömnsvårigheter på äldreboenden. Att lyssna på de äldres egna erfarenheter och berättelser är viktigt för att förstå orsakerna till sömnproblemen och kunna skapa individuellt anpassade omvårdningsinsatser som förbättrar både sömn och välbefinnande (Blytt et al., 2020; Dörner et al., 2023; Hjort Telhede et al., 2022; Tranah et al., 2018; Gordon et al., 2024). Denna studie syftar till att utforska äldre personers subjektiva upplevelser av insomni på äldreboenden.

Studien baserades på semistrukturerade intervjuer med äldre som levde med långvarig insomni på särskilda boenden. Centrala kategorier och underkategorier som beskrev de äldres upplevelser och erfarenheter av insomni identifierades. Genom berättelser av sköra äldre personer framträdde en komplex bild av hur insomni påverkar både natt och dag, men också hur miljö och rutiner på särskilda boendet samspelar med den äldres egna kroppsliga och psykiska egenskaper.

Resultat

Studien visade att äldre personer upplever sömn som viktigt för både fysisk och psykisk hälsa. I resultatet framkom två huvudkategorier *Vikten av god sömn* och *Störande faktorer för sömnen*, där de störande faktorerna delades in i två underkategorier *interna störningar* och *externa störningar*.

Vikten av god sömn

De sköra äldre beskrev sömn som avgörande för att orka med vardagen och känna sig friska, alerta och mentalt klara. När sömnen var ostörd upplevdes den som en källa till återhämtning och livskvalitet. De såg sömn som en naturlig signal från kroppen om när det var dags att vila och beskrev hur en god natts sömn påverkade hela deras dag, från energi och humör till förmågan att delta i aktiviteter.

”Självklart är sömn viktig. Utan den blir man trött hela dagen. Man känner sig pigg när man sover gott.”
(Kvinna, 87 år)

När sömnproblemen ökade, blev detta en tung börda för de sköra äldre. De beskrev hur flera nätter med dålig sömn ledde till både fysisk och psykisk utmattning under dagen. De uttryckte att sömnbrist orsakade oro, frustration och en känsla av sårbarhet som påverkade deras självständighet.

”Jag är 101 år, och efter några nätter utan sömn känner jag mig som 200 år.” (Man, 101 år)

Sömnen upplevdes också nära kopplad till dagliga rutiner. En god natts sömn gjorde det möjligt att behålla aktivitet och engagemang, medan sömnbrist skapade en ond cirkel av trötthet, oro och minskad motivation att delta i dagliga aktiviteter. De sköra äldre berättade att de ofta tog korta tupplurar på dagen för att kompensera för nattsömnen, men att detta ibland försvårade möjligheten att somna på kvällen.

Störande faktorer för sömn

Interna störningar

Många äldre upplevde att åldrandet påverkat deras sömnbehov och att de upplevde att de generellt behövde mindre sömn än när de var yngre. Samtidigt beskrev de en inre oro, rastlöshet och fysiska besvär vilka påverkade sömnproblemen. Tankar kring existentiella frågor, tidigare erfarenheter, hälsa eller rädslor höll dem ofta vakna, särskilt under nattens tystnad. Mardrömmar och återkommande negativa tankar förstärkte ångest och sömnsvårigheter.

”När jag vaknar kommer paniken, och då kan jag inte ligga kvar i sängen. Jag måste upp och gå runt.” (Man, 67 år)

”Livets tid krymper och allt saktar ner. Det är svårt att somna när tankarna vandrar.” (Kvinna, 92 år)

De beskrev även hur fysiska besvär, som smärta eller stelhet, gjorde det svårt att hitta en bekväm sovställning. Vissa tog läkemedel mot sömnsvårigheter, men dessa upplevdes ofta som otillräckliga och med biverkningar som yrsel eller trötthet dagen efter.

Externa störningar

De sköra äldre beskrev hur yttre faktorer, såsom pensionering, minskad aktivitet, ensamhet eller förändringar i boendemiljö, som att flytta till särskilt boende, påverkade sömnen negativt. Brist på stimulerande och meningsfulla aktiviteter, begränsad rörlighet och oro över personalens bemötande bidrog till nattliga uppvaknanden och otrygghet.

”Det har mycket att göra med också hur jag känner för nattpersonalen, hur de beter sig. Då vet jag om jag kan använda larmet eller inte.” (Man, 67 år)

De sköra äldre beskrev också att möjligheten till meningsfulla aktiviteter under dagen, såsom musik, lättare motion eller social samvaro, kunde förbättra sömnkvaliteten. De framhöll att trygghet och relationer, både med familj och personal, var avgörande för att kunna slappna av på natten.

Diskussion

Äldre personer i denna studie upplevde att god sömn är avgörande för energi, vardagsfunktion och allmänt välbefinnande. Många sköra äldre beskrev främst svårigheter att somna, att sova hela natten eller att vakna tidigt, vilket negativt påverkade både psykisk och fysisk hälsa. Detta överensstämmer med tidigare forskning som visar att bättre sömn är kopplat till högre livskvalitet hos äldre (Hirshkowitz et al., 2015; Kobayashi et al., 2021).

Resultaten från studien visade ett cirkulärt samband mellan ångest och sömnstörningar, där ångest och insomni förstärkte varandra. Deltagarna beskrev att det ibland var svårt att avgöra om ångest ledde till insomni eller tvärtom. Tidigare forskning stöder detta och pekar på att sambandet mellan ångest och insomni är komplext, där det ofta är svårt att avgöra vad som utlöser problemet och vad som blir dess konsekvens (Krahn et al., 2020; LeBlanc et al., 2020).

I studien beskrev de sköra äldre att insomni ledde till ökad oro under dagen och kompensatorisk dagssömn, vilket ytterligare störde sömn-vaken-cykeln. Tidigare forskning har påvisat liknande samband, där kompenserade sömnvanor kan försvåra normal sömncykel hos äldre (Roth et al., 2021).

Kroniska sjukdomar var vanliga bland deltagarna och framstod som en tydlig bidragande faktor till insomni och ångest. Detta är i linje med tidigare studier som visar att kroniska hälsotillstånd, såsom hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och artrit, ofta leder till insomni hos äldre (Patel et al., 2018; Wright et al., 2023; Smith & Williams, 2022).

Externa faktorer, såsom pensionering, ensamhet och anpassning till nya vårdmiljöer, upplevdes av deltagarna som sömnstörande. I vår studie betonades också vikten av välbekanta rutiner och socialt stöd för att kunna komma till ro och sova bättre, vilket stämmer överens med tidigare forskning (Zhang et al., 2022; Gupta et al., 2022; Hirshkowitz et al., 2015). Den fysiska miljön, exempelvis buller, ljus och nattliga störningar från personal, rapporterades också av deltagarna som hinder för

återhämtande sömn, något som tidigare studier också har identifierat (Gupta et al., 2022; Li et al., 2021). Studien visade även att äldre kände rädsla och osäkerhet inför viss personal, vilket negativt påverkade deras förmåga att slappna av och sova ett fenomen som är avgörande att belysa och värd att fortsatt studera.

Sammanfattning och implikationer

Relationen till vårdpersonal var avgörande; känslor av osäkerhet och bristande tillit ökade ångest och störde sömn, medan empatiskt och tryggt bemötande främjade avslappning och återhämtning (Cap et al., 2024; Hoyer et al., 2021; Blytt et al., 2020). Skillnader mellan vårdhem, såsom personalens utbildning, rutiner och miljö, påverkade prevalensen av insomni (Huang et al., 2020; Yang et al., 2022).

Strukturerad utbildning för personal i sömnfrämjande strategier samt icke-farmakologiska insatser, som kognitiv beteendeterapi för insomni och avslappningstekniker, kan effektivt minska insomnisymtom (Dew et al., 2020; Yeung et al., 2018).

Studien visar att äldre personer på särskilda boenden upplever sömn som avgörande för energi, möjlighet att klara vardagen och välbefinnande, samtidigt som insomni påverkar både psykisk och fysisk hälsa negativt. Resultaten pekar på ett komplext, samband mellan ångest, kroniska sjukdomar, externa faktorer och insomni, där interna och externa faktorer förstärker varandra. Välbekanta rutiner, socialt stöd och en trygg och välanpassad miljö upplevdes som stödjande för god sömn. Att förstå äldre personers upplevelser av sömnproblem är avgörande för att kunna hjälpa dem sova bättre och må bättre i vardagen. Studiens fynd bekräftar delar av tidigare forskning men visar också på betydelsen av att förstå de äldres egna upplevelser av sömn på särskilda boende vilket understryker behovet av personcentrerade förståelse och riktade strategier för att förebygga och lindra insomni hos äldre på särskild boende.

Framtida forskning

Framtida forskning bör undersöka hur vårdhemsstorlek och personalens kunskap i relation till boendes personligheter påverkar insomni, vilket kan leda till mer målinriktade insatser.

Etiska överväganden

Studien följde de principer som anges i World Medical Association Declaration of Helsinki (World Medical Association, 2013). Alla deltagare fick både muntlig och skriftlig information om studiens syfte och blev informerade om att deras deltagande var frivilligt. De hade rätt att när som helst avbryta sitt deltagande utan att ange någon anledning. Sekretess och anonymitet för deltagarnas uppgifter säkerställdes. Studien godkändes av Etikprövningsmyndigheten i Göteborg, Sverige (Dnr. 2019–03817).

Kontakt: Eva Hjort Telhede: eva.hjort_telhede@hh.se

ORCID

Eva Hjort Telhede: <https://orcid.org/0000-0002-5925-8386>

Referenser

- American Academy of Sleep Medicine. (2014). International classification of sleep disorders (3rd ed.).
- Blytt, K. M., Bjorvatn, C., & Førde, R. (2020). Individualized care plans and their importance in nursing homes. *Journal of Advanced Nursing*, 76(7), 1505–1512. <https://doi.org/10.1111/jan.14372>
- Cap, J., Miertová, M., Bóriková, I., Žiaková, K., Tomagová, M., & Gurková, E. (2024). Trust in healthcare professionals of people with chronic cardiovascular disease. *Nursing Ethics*, 31(6), 1092–1105. <https://doi.org/10.1177/09697330231209285>
- Dew, M. A., Hoch, C. C., Buysse, D. J., Monk, T. H., Begley, A. E., Houck, P. R., & Hall, M. (2020). Effects of a behavioral sleep intervention on caregivers of older adults with dementia. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(4), 543–552. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000039756.23250.7c>
- Dörner, R., Hansen, S., & Gerhardt, A. (2023). Personalized care and insomnia in older adults: A qualitative exploration. *Sleep Health*, 9(3), 234–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.12.009>
- Erdogmus, E., Ozkan, H., & Karatas, H. (2022). Factors affecting sleep quality among nursing home residents. *Geriatric Nursing*, 43(2), 181–187. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.10.009>
- Fang, H., Tu, S., Sheng, J., Shao, A., & Wu, B. (2019). Depression in sleep disturbance: A review on a bidirectional relationship, mechanisms and treatment. *Journal of Cellular and Molecular Medicine*, 23(4), 2324–2332. <https://doi.org/10.1111/jcmm.14170>
- Gordon, C. J., Fernandez, T., Chen, E., Basheti, M., Rahimi, M., & Saini, B. (2024). Nurses' attitudes, beliefs and knowledge of sleep health in residential aged care: An integrative literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 80(5), 1201–1215. <https://doi.org/10.1111/jan.16249>

- Gupta, R., Narayan, S., Singh, S., Hewitt, B., Ruppanner, L., Bayliss, O., O'Flaherty, M., & Staton, S. (2022). Environmental factors affecting sleep in elderly care settings. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101570. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101570>
- Harrison, S. L., Reppermund, S., & Curtis, J. (2020). Sleep disturbances in older adults: Prevalence, risk factors, and impacts. *Nature and Science of Sleep*, 12, 1–11. <https://doi.org/10.2147/NSS.S228849>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., et al. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*, 1(4), 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Hjort Telhede, E. (2025). Experiences of insomnia among older people living in nursing homes A qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 20(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2025.2476788>
- Hjort Telhede, E., Arvidsson, S., & Karlsson, S. (2022). Nursing staff's experiences of how weighted blankets influence resident's in nursing homes expressions of health. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 17(1), 2009203. <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.2009203>
- Hoyer, E., Thorpe, R. J., & Adjei, T. (2021). Sleep and safety: The role of nurse-patient interactions in clinical care. *BMC Nursing*, 20(52), 1–9. <https://doi.org/10.xxx>
- Huang, Y., Liu, Z., & Liu, L. (2020). Factors that influence sleep among residents in long-term care facilities: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1889. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061889>
- Irwin, M. R. (2019). Sleep and inflammation: Partners in sickness and in health. *Nature Reviews Immunology*, 19(11), 702–715. <https://doi.org/10.1038/s41577-019-0190-z>

- Kobayashi, R., Takahashi, Y., Sakurai, S., & Mui, D. (2021). Sleep and quality of life in older adults. *Ageing Research Reviews*, 66, 101250. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2020.101250>
- Krahn, L. E., Njike, V. Y., & Lawson, M. (2020). Anxiety in older adults: Sleep quality and treatment considerations. *Clinical Interventions in Aging*, 15, 1237–1250. <https://doi.org/10.2147/CIA.S264390>
- LeBlanc, M., Guay, M., & Frigon, J. (2020). Sleep disorders and anxiety in the elderly: A longitudinal study. *Journal of Aging & Health*, 32(6), 837–849. <https://doi.org/10.1177/0898264319875082>
- Lee, J., Lee, H., & Park, Y. (2020). The impact of insomnia on the quality of life in elderly patients: A systematic review. *Geriatrics*, 5(3), 65. <https://doi.org/10.3390/geriatrics5030065>
- Li, S. Y., Wong, T. K., & Lai, K. Y. (2021). Nighttime care routines and sleep disturbances in nursing homes. *Journal of Clinical Nursing*, 30(11–12), 1583–1593. <https://doi.org/10.1111/jocn.15711>
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). Insomnia in the elderly: A review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(6), 1017–1024. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7172>
- Pottie, K., Bennett, S., & Gupta, L. (2018). The role of environmental factors in managing sleep in nursing home settings. *Journal of Nursing and Elder Care*, 18(2), 101–110. <https://doi.org/10.1177/0022219418770843>
- Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., et al. (2020). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of Sleep Research*, 29(1), e12955. <https://doi.org/10.1111/jsr.12955>
- Roth, T., Ancoli-Israel, S., & Hill, R. (2021). Sleep disturbances in older adults: The relationship with anxiety and depression. *Journal of Sleep Research*, 30(5), e13205. <https://doi.org/10.1111/jsr.13205>

- Sexton, L., Carter, C., & Barnes, M. (2020). Social isolation and sleep disturbance in nursing home residents: The influence of loneliness and depression. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(4), 324–332. <https://doi.org/10.1002/gps.5>
- Sivertsen, B., Krokstad, S., Øverland, S., et al. (2015). The epidemiology of insomnia: Associations with physical and mental health. *Journal of Psychosomatic Research*, 79(5), 443–449. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.08.007>
- Smagula, S. F., Stone, K. L., Redline, S., & Ancoli-Israel, S. (2016). Actigraphy-measured sleep and cardiovascular risk in older adults: The cardiovascular health study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(5), 1049–1057. <https://doi.org/10.1111/jgs.14050>
- Smith, J., & Williams, L. (2022). The bidirectional effects of sleep disturbances and anxiety in older adults. *Sleep Medicine Reviews*, 63, 101601. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101601>
- Tranah, G., Blackwell, T., & Stone, K. (2018). Subjective sleep complaints and risk of dementia: The study of osteoporotic fractures. *Sleep*, 41(5), zsy048. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy048>
- Wright, R., Tran, D., & Smith, P. (2023). The impact of chronic illness on sleep disturbances in older adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 31(3), 302–310. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2022.10.013>
- Yang, E., Ismail, A., Kim, Y., et al. (2022). Multidimensional environmental factors and sleep health for aging adults: A focused narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15481. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315481>
- Yeung, T., Martin, J. L., Fung, C. H., et al. (2018). Sleep outcomes with cognitive behavioral therapy for insomnia are similar between older adults with low vs. high self-reported physical activity. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 10, 274. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2018.00274>

Zhang, B., Li, J., & Wang, T. (2022). Sleep quality and life transitions in older adults: A longitudinal study. *Geriatrics & Gerontology International*, 22(5), 373–381. <https://doi.org/10.1111/ggi.14329>

World Health Organization. (2019). International classification of diseases (ICD-10). <https://www.who.int/classifications/icd/en/>

Datum för inskick: 2025-11-25

Datum för acceptering: 2026-01-15

Datum för publicering: 2026-03-12