

INNHold

Eldrebolgen	7
Søvn	9
Normal søvn	9
Hva påvirker vår «indre klokke»?	13
Hvordan undersøkes søvnen?	14
Søvnstadiene	15
Aldersbetingede søvnforandringer	17
De vanligste søvnforandringene hos eldre	24
Insomni eller søvnløshet	24
Søvnforstyrrelser ved psykisk sykdom	33
Søvnindusert pusteforstyrrelse	38
Urolige ben før innsøvning (RLS restless legs syndrome).	47
Urolige ben under søvn (PLM periodic leg movements).	54
Motorisk utagering i søvne (REM sleep behavior disorder, RBD)	55
Narkolepsi hos eldre	58
Søvnforstyrrelser ved demens og demens- lignende tilstander	62
Normale aldersforandringer i hjernen	62
Demens	63
Søvnforstyrrelser hos demente	67

Parkinsons sykdom	72
Søvnforstyrrelser ved Parkinsons sykdom	73
Vanlig brukte medikamenters virkning på søvnen.	79
Gode søvnvaner	83
Spørsmål og svar	84
Ordlister	94
Referanser	97
Bilag	105
Søvnloggbok	106
Epworth sleepiness scale	108
Evalueringskjema RLS (urolige ben).	109
Nyttige adresser	112
Norske bøker om søvn	114