OO MENOLEVEL

Din søvnstrategi i overgangsalderen

Op mod 40–60 % af kvinder i overgangsalderen oplever søvnbesvær, fra svært ved at falde i søvn til lange, vågne perioder om natten. Det er ikke et tegn på, at du gør noget forkert, det er en naturlig del af den hormonelle overgang. Og der er meget, du selv kan gøre.

Kilder: se sidste side

1 Aftenrutinen

- Sæt en "sengetids-alarm" 30–60 minutter før du skal sove, som signal til at begynde at falde til ro.
- Dæmp lyset og læg skærmene væk. Blåt lys hæmmer melatonin, det hormon der hjælper dig i søvn.
- Brug 5–10 minutter på noget roligt: udstrækning, vejrtrækning, dagbog eller let læsning.
- Gør det samme hver aften. Gentagelsen lærer hjernen, at nu er det tid til ro.

2 Soveværelset som helligdom

- **Køligt:** 16–19 °C. Et køligt rum hjælper, når hedeturene rammer om natten.
- **Mørkt:** mørklægningsgardiner eller sovemaske.
- **Stille:** ventilator eller white noise, hvis det hjælper dig.
- **Kun til søvn:** brug sengen til søvn (og nærvær). Det styrker hjernens kobling mellem seng og hvile.

3 Dine vaner om dagen

- **Morgenlys:** 10 minutters dagslys tidligt på dagen sætter din døgnrytme og fremmer melatonin om aftenen.
- **Bevægelse:** Regelmæssig fysisk aktivitet i løbet af dagen forbedrer søvnkvaliteten. Undgå hård træning tæt på sengetid, gerne mindst 2–3 timer før.
- **Koffein:** skær ned senest 8–9 timer før sengetid.
- **Alkohol:** begræns det. Det fragmenterer søvnen og kan forværre hedeture.

4 Når hedeturene forstyrrer natten

- Brug åndbare lag og fugttransporterende sengetøj.
- Hav et glas koldt vand stående ved sengen.
- Læg et frisk, komplet sæt nattøj klar ved sengen, så du hurtigt kan skifte, hvis du skal.
- Er hedeturene hyppige eller kraftige, så tal med din læge om mulighederne, herunder hormonbehandling (MHT).

5 Ro i nervesystemet

- **Diafragmatisk vejrtrækning:** sid eller lig komfortabelt. Læg en hånd på maven, en på brystet. Indånd gennem næsen, mærk maven løfte sig. Udånd gennem munden, mærk maven falde.
- Vi øver **4-7-8-teknikken** sammen i dag. Prøv den derhjemme i aften, den virker bedst, når den bliver en vane.

Sådan gør du 4-7-8-teknikken

Tre separate tællinger efter hinanden, ikke én lang tælling

1–4	1–7	1–8
Indånd	**Hold vejret**	**Ånd ud**
Gennem næsen. Tæl roligt til 4.	Start forfra. Tæl roligt til 7, mens du holder vejret.	Gennem munden. Start forfra igen, og tæl roligt til 8.

6 Kosttilskud – kort overblik

- Kosttilskud erstatter aldrig gode søvnvaner, men kan i nogle tilfælde supplere dem. Tal altid med din læge, før du starter på noget nyt.
- **Magnesium glycinat:** til krop og søvn generelt, mavevenlig og afslappende.
- **L-theanin** (aminosyre, ca. 400 mg): påvirker hjernen og støtter dyb søvn.
- **Magnesium L-threonat** (ca. 200 mg): fremhævet af Dr. Stacy Sims i forbindelse med søvn.
- **Melatonin** – hvis nødvendigt: lav dosis, tages 1–2 timer før sengetid. Et supplement, ikke en løsning i sig selv, kig først på søvnrutine og vaner.

7 Hvornår skal du søge hjælp

- Du sover konsekvent under 5 timer pr. nat.
- Du er så træt om dagen, at det går ud over dit arbejde, din koncentration eller din sikkerhed.
- Du snorker højt, vågner med vejrtrækningsstop, eller vågner ofte forpustet (kan pege på søvnapnø).
- Du føler dig ofte trist, urolig eller irritabel.
- Hedeture, smerter eller uro i benene forstyrrer din søvn nat efter nat.

Søvn er ikke noget, du skal kæmpe dig igennem alene. Vælg én ting fra dette ark, og prøv den i aften. Små, faste skridt gør en reel forskel, og du behøver ikke gøre det hele på én gang.

— Oxana

8 Når det ikke bare er søvnbesvær

Søvnapnø bliver oftere overset hos kvinder og risikoen stiger markant i overgangsalderen.

Progesteron og østrogen er med til at holde musklerne omkring dine luftveje stramme om natten. Når de to hormoner falder, kan luftvejen lettere klappe sammen under søvn, hvilket øger risikoen for søvnapnø.

Hos kvinder viser søvnapnø sig ofte anderledes end hos mænd, mere som søvnløshed, træthed og hovedpine om morgenen end klassisk, høj snorken. Det er derfor det nemt bliver overset og fejltolket som "bare" overgangsalder.

Vågner du konstant udmattet, selvom du følger en god søvnrutine? Så er det værd at bede din læge om en søvnundersøgelse.

Du er ikke alene i denne fase af livet

Lige nu er over 1 milliard kvinder på verdensplan i overgangsalderen eller postmenopausale. Du er én ud af rigtig mange, og der er hjælp og viden at hente.

Vil du have mere som dette?
Følg OO MenoLevel for viden om træning, søvn og trivsel i overgangsalderen.

Instagram
@oomenolevel

Facebook
OO MenoLevel

Kilder: Girls Gone Strong, Menopause Coaching Specialist Certification (GGS) · Dr. Stacy Sims (interview om kosttilskud og søvn) · WHO (World Health Organization), 2024

Dette er generel information, ikke individuel medicinsk rådgivning.
© OO MenoLevel · Oxana Ottesen · Certified Menopause Coaching Specialist (GGS)