

Sömnrekommendationer på internet

- Är rekommendationerna pålitliga?

Susanna Sved

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Vård
Identifikationsnummer:	4130
Författare:	Susanna Sved
Arbetets namn:	Sömnrekommendationer på internet- Är rekommendationerna pålitliga?
Handledare (Arcada):	Berit Onninen
Uppdragsgivare:	Hotus- Hoitotieteen tutkimussäätiö
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med detta examensarbete är att granska ifall det finns vetenskapligt bevis för påståendet om att människan behöver sömn 7-9 timmar per natt. För studien granskades två nätsidor, där det rekommenderas att människan bör sova 7-9 timmar per natt. Påståendet speglades mot elva vetenskapliga artiklar som handlade om sömnduration. Studien strävar till att få svar på frågorna "Finns det evidensbaserad forskning som stöder påståendet om att "människan behöver sömn 7-9 timmar per natt" samt "Vilka följer för hälsan har för lite sömn". Arbetet begränsades till att gälla personer i arbetsför ålder och artiklarna skulle behandla friska individer i åldern 18-65. Som teoretisk referens användes Katie Erikssons syn på hälsa som en kombination av sundhet, friskhet och välbefinnande. Elva forskningar valdes genom en systematisk litteraturstudie. Forskningarna kvalitetsgranskades och poängsattes enligt graden av evidens.</p> <p>I resultaten kommer fram att det finns evidens för påståendet om att människan behöver sömn 7-9 timmar per natt. Alla de granskade artiklarna fick höga poäng och hade därmed hög grad av evidens. I artiklarna kom det fram att en sömnduration under eller över 7 och 9 timmar per natt hade en koppling till högre förekomst av både psykiska och somatiska sjukdomar.</p> <p>Arbetet gjordes i samarbete med Hotus, Hoitotieteen tutkimussäätiö.</p>	
Nyckelord:	Sömn, sömnrekommendation, sömnproblem, internet.
Sidantal:	70
Språk:	Svenska

Datum för godkännande:	
------------------------	--

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Vård
Tunnistenumero:	4130
Tekijä:	Susanna Sved
Työn nimi:	Sömnrekommendationer på internet- Är rekommendationerna pålitliga?
Työn ohjaaja (Arcada):	Berit Onninen
Toimeksiantaja:	Hotus- Hoitotieteen tutkimussäätiö
<p>Tämän työn tarkoituksena on tarkastaa onko olemassa tieteellistä näyttöä väittämälle "Ihminen tarvitsee unta 7-9 tuntia yössä". Opinnäytetyötä varten tarkastettiin kahta internet- sivua, jotka suosittelevat, että ihmisen tulisi nukkua 7- 9 tuntia yössä. Työtä varten tarkastettiin 11 tieteellistä tutkimusta, jotka käsittelevät unen pituutta. Tutkimukset luettiin läpi sekä pisteytettiin laaduntarkastamiseksi. Opinnäytetyö pyrkii saamaan vastauksen kysymyksiin "Onko olemassa tieteellistä näyttöä väittämälle "Ihminen tarvitsee unta 7-9 tuntia yössä" sekä " Minkälainen vaikutus terveyteen on liiallisella tai liian vähäisellä unella?" Opinnäytetyössä keskityttiin työikäisiin ihmisiin ja valitut tutkimukset koskivat 18-65- vuotiaita, työssäkäyviä ihmisiä. Teoreettiseksi viitekehikseksi valittiin Katie Erikssonin näkemys terveydestä.</p> <p>Tulokset osoittavat, että on olemassa tieteellistä näyttöä väittämälle "Ihminen tarvitsee unta 7-9 tuntia vuorokaudessa". Tutkimukset osoittavat, että mikäli ihminen nukkuu enemmän tai vähemmän kuin 7-9 tuntia yössä, todennäköisyys sairastua psyykkisesti tai somaattisesti kasvaa.</p> <p>Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Hotus, Hoitotieteen tutkimussäätiön kanssa.</p>	
Avainsanat:	Uni, unisuositus, uniongelmat, internet.
Sivumäärä:	70
Kieli:	Ruotsi

INNEHÅLL

1 Inledning	5
2 Bakgrund	6
2.1 Sömn.....	6
2.1.1 Sömlöshet.....	7
2.2 Företagshälsovård.....	9
2.3 Sömnproblem och internet.....	10
2.4 Sömn i media.....	11
3 Tidigare forskning	12
3.1 Sociologiskt perspektiv.....	12
3.2 Medicinskt perspektiv.....	14
3.3 Psykologiskt perspektiv.....	15
4 Problemformulering, syfte och frågeställningar	16
5 Teoretisk referens	17
6 Etiska reflektioner	18
7 Metod	18
7.1 Data- insamlingsmetod.....	18
7.2 Data- analysmetod.....	19
8 Material	21
8.1 Urval.....	21
9 Data-analys	28
10 Diskussion	52
11 Kritisk granskning	56
Källor	58
Bilagor	63

1 INLEDNING

Sömnpromblem är ett samhällsligt promblem och allt mer människor lider av sömnpromblem. Idag använder sig människor av internet för att hitta information om hälsorekommendationer, även om sömn och sömnpromblem. Informationen på nätet är inte alltid vetenskapligt tillförlitlig och vem som helst kan skriva vad som helst på internet. Därmed är det viktigt att förhålla sig skeptisk till det som står på nätet. I detta arbete har jag valt att granska tillförlitligheten av sömnprombentationer på internet- sidor.

Jag har koncentrerat mig på två nätsidor, tietoaunettomuudesta.fi och unilääkkeit.fi, där det står rekommendationer för sömnlängd. På sidorna står det att den rekommenderade sömnlängden för en vuxen människa är mellan 7 och 9 timmar. (Takeda) (Unilääkkeit)

Jag har själv jobbat som hälsovårdare och i jobbet varit tvungen att dagligen besöka sidor på nätet för att söka information vad gäller olika sjukdomar och rekommendationer. Även om sömnpromblem är något som jag inte dagligen stött på, tänker jag mig att alla människor i något skede av livet lider mer eller mindre av promblem med sin sömn. Sömnpromblem och bristfällig sömn är inte sällan kopplat till sjukdomar och sömnpromblem kan vara tecken på någon bakomliggande sjukdom.

Det skrivs mycket om rekommenderad sömnlängd och om god sömnhygien. Även om den rekommenderade sömnlängden ligger kring 7-9 timmar per natt, är behovet av sömn individuellt. Rekommendationerna på de utvalda nätsidorna är riktade till en stor population och god sömn kan inte enbart mätas med tillräcklig mängd sömn.

Enligt statistiken har användningen av sömnprombentiner ökat under de senaste åren. Tillgängligheten till sömnprombentiner har blivit allt enklare och idag är det möjligt att få sömnprombentiner receptfritt. Sömnpromblem tas vanligen upp i företagshälsovården och därmed ligger stort ansvar hos företagshälsovården att i tidigt skede identifiera avvikade sömnbeteende och symtom på dessa.

Utan att destu mer ha fördjupat mig in i ämnet tänker jag mig att det finns en massa studier gjorda om ämnet sömn. Jag anser att det skulle vara intressant att fördjupa mig mera i varför människan behöver just 7-8 timmars sömn per natt och vad dessa påståenden egentligen baserar sig på.

Hösten 2011 inleddes ett samarbetsprojekt mellan Arcada och Hoitotyön Tutkimussäätiö.(Stiftelsen för vårdforskning, Hotus) Stiftelsen för vårdforskning grundades år 2006 och leds av HVD Arja Holopainen. Stiftelsen har som uppgift att stöda den vårdvetenskapliga forskningen, att utveckla evidensbaserad vård samt att samla, utvärdera och komprimera forskningsresultat för vårdpersonal. Det allmänna ändamålet för Hotus är att fokusera på evidensbaserad vård inom social- och hälsovårdssektorn.

Inom samarbetsprojektet har studerande vid Arcada möjlighet att göra sina examensarbeten under handledning av forskare, HVD Anne Korhonen. Stiftelsen för vårdforskning har rätt att utnyttja studerandes examensarbeten i sin egen forskningsverksamhet. Ifrågavarande examensarbete har skrivits inom detta samarbetsprojekt.

2 BAKGRUND

I detta kapitel behandla sömn och om hurdana problem som kan uppstå vid för lite sömn. Kapitlet kommer även att behandla företagshälsovård, vilket är det vanligaste stället där sömnproblem hos den arbetsföra åldern tas upp. I kapitlet behandlas även vad som skrivits om sömn och sömnproblem i media.

2.1 Sömn

Man vet att sömn är nödvändigt för människan. Även om man inte vet varför människan behöver sömn, vet man att människans hälsa lider av brist på sömn. Människan sover i medeltal åtta timmar per natt vilket motsvarar ungefär en tredjedel av livet. Tillräcklig

sömn är nödvändigt för funktionsförmågan och välmående, även om behovet av sömn varierar hos individer. En del människor sover 6 timmar per natt och vissa behöver 9,5 timmars sömn. (Partinen & Huovinen 2007 s. 18-23)

Av finländarna anser en tredjedel att de sover för lite. Enligt en undersökning från 2003 lider 36% av männen och 27% av kvinnorna av sömnproblem minst en gång i veckan. (Partinen & Huovinen 2007 s. 25)

Sömnen delas in i fem faser. I den första fasen somnar personen och sömnen är lätt och ytlig. Sömnen varar från några sekunder till några minuter. I den andra fasen slappnar musklerna av och personen börjar se drömmar. Denna fas varar i ungefär 20 minuter. I den tredje fasen sjunker hjärtats slagfrekvens, blodtrycket sjunker och personen börjar se drömmar. Fasen räcker i cirka 10 minuter. I den fjärde fasen blir de vitala funktionerna allt mer långsammare och sömnen blir djup. Fasen räcker i ungefär 55 minuter. Den femte sömnfasen kallas för REM sömn. Förkortningen REM kommer från rapid eye movement och fasen kännetecknas av snabba ögonrörelser. REM- fasen börjar 90 minuter efter att personen har somnat. (Partinen & Huovinen 2007 s. 36-37)

En person somnar i genomsnitt på 5-55 minuter. Sömnfaserna börjar med lätt sömn, varefter personen faller i en fas av djup sömn. Under natten repeteras de fem faserna fem gånger efter varandra. (Partinen & Huivinen 2007 s.43)

2.1.1 Sömlöshet

Sömnproblem påverkar livet både psykiskt, fysiskt och socialt. Enbart tillräcklig sömn räcker inte, utan kvaliteten på sömn har också betydelse för adekvat sömn. Sömn deprivation sänker sinnesstämningen och förorsakar irritation. Sömnproblem försämrar koncentrationsförmågan och ökar benägenheten för att injukna i depression. (Unesta)

Diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar samt övervikt är inte sällan kopplade till sömnproblem. Sömlöshet ökar risken för olyckor och därmed risken för fysiska skador.

Sömnpromblem har en negativ inverkan på ämnesomsättningen och på stresshantering. (Unesta)

Idag talas mycket om sömnhygien och om dess inverkan på sömnen. Med bra sömnhygien menas att personen uppnår bättre kvalitet på sömnen och kan somna snabbare. Några tips för att uppnå bättre sömn är till exempel att vakna alla dagar samma tid, undvika tupplurer och tunga måltider och motion före läggdags samt att undvika alkohol. (Epshep, 2011)

Vid vården av sömnpromblem kan man ibland använda sig av medicinering. Under de senaste åren har användningen av sömnmediciner ökat och tillgängligheten av mediciner har blivit enklare i och med att sömnmediciner kan fås receptfritt.

Moderna sömnmediciner är bra och säkra att använda då de används på rätt sätt. Trots detta är de oftast menade för tillfälligt bruk. Vid långvarigt, kontinuerligt bruk kan kroppen vänja sig vid medicinens effekt vilket kan leda till nedsatt verkan. Triazolam och Midazolam är några mediciner som används tillfälligt vid sömnpromblem. Medicinerna är kortverkande och kroppen vänjer sig snabbt vid dem, vilket kan leda till abstinensbesvär vid nedtrappning av medicinen. Medicinerna kan även hålla uppe sömnlöshet. Även medicinerna Zolpidem och Zopiklon används vid vården av tillfällig sömnlöshet. (Partinen & Huovinen 2007 s.155-157)

Dagens sömnmediciner anses säkra att använda. Sömnmediciner kan framkalla beroende och toleransen kan stiga med tiden. Sömnmediciner kan förorsaka ångest, minnesproblem, yrsel eller att sömnlösheten fortsätter. (Partinen & Huovinen 2007 s.159-160)

Helsingin Sanomat skriver 15.8.2014 att användningen av sömnmediciner sjunkit. I artikeln har man granskat en undersökning gjord av FPA om att användningen av sömnmediciner i Finland. I artikeln kommer fram att över 280 000 människor anhöll ersättning för sömnmediciner år 2013 i Finland. (Juntunen, 2014)

2.2 Företagshälsovård

Arbetet är inriktat på individer i arbetsför ålder. Eftersom personer som är i arbetslivet ofta har möjlighet till företagshälsovård, är det ofta där som problem med sömnen tas upp. I följande kapitel kommer respondenten att berätta hur sömnproblem åtgärdas i företagshälsovården.

Sömnlöshet försämrar arbetsförmågan och ökar risken för arbetsoförmåga i form av olika sjukdomar. Sömnproblem förorsakar kostnader i form av sjukfrånvaro, försämrad arbetsförmåga och förtidspension. (Työterveyslaitos 2012 s.21)

Vården av sömnproblem sker i samarbete med företagshälsovårdare och läkare. Patienten kommer till hälsovårdarens mottagning antingen på hälsokontroll eller för att få medicin mot sina sömnproblem. På mottagningen ber företagshälsovårdaren patienten fylla i en sömndagbok eller en förfrågan angående patientens sömnbeteende (Työterveyslaitos 2012 s.32)

Vid bedömningen tar man hänsyn till patientens aktuella symtom och medicinska bakgrund. Man strävar efter att reda ut faktorer som utsätter patienten för sömnproblem samt vad som håller uppe dåliga sömnvanor. Även kunskap om hurdan patientens sömn varit tidigare är viktig. Patienten bör meddela vilken typs problem han har med sömnen, hur patienten lider av besväret samt uppskatta sitt behov av sömn. (Työterveyslaitos 2012 s.23-24)

Utgångspunkten vid vården av sömnproblem är redogörelse av de utlösande faktorerna. Behandling av sömnproblem utan medicinering kan ges redan vid första mötet. Vården kan därefter fortsätta antingen på individ- eller gruppnivå. (Työterveyslaitos 2012 s.33)

I första hand vårdas sömnproblem utan medicinering. Vården går ut på att kartlägga orsakerna till sömnproblemen och faktorer som utlöser och upprätthåller problemen bör utredas. Det kan handla om psykisk sjukdom, traumatisk händelse eller att personen inte vet vad som ligger bakom sömnproblemet och därmed behöver hjälp. Det mest effektiva

sättet att kartlägga sömnproblem och resultat av vården sker med hjälp av sovdagbok och olika förfrågan angående sömn beteendet. (Työterveyslaitos 2012 s.38-39).

Vården av sömnproblem kan ske individuellt eller i grupp. På individnivå kan man bättre skraddarsy vården, medan man i grupp kan få stöd av varandra (52-53). Vårdform som tillämpas i grupp är den kognitiv- behavioristiska modellen. Enligt denna syn är sömnproblem ett resultat av dåliga sömnvanor och olika livsstilsfaktorer. Tanken med vården är att patienten inte skall behöva börja medicinering mot sömnproblemen. I den kognitiv- behavioristiska vården använder man sig av flera metoder. Det centrala är att ge information om sömnlöshet, psykoedukation samt olika avslappningsövningar (Työterveyslaitos 2012 s. 56-59).

Vid psykoedukation ges patienten information om sömnen, faktorer som inverkar på dess längd och om livsstilsfaktorer som kan påverka sömnen (s.70). Den behavioristiska vården av sömnproblem går ut på att vårda sömnrytm och sömnhygien. I vården poängteras regelbundna läggdagstider samt att tiden man spenderar i sängen bör begränsas. I den kognitiva metoden strävar man till att minska på överaktivitet förorsakad av bristfällig sömn. I kognitiv psykoterapi strävar man till att åtgärda förvrängda tankemönster gällande sömnen. (Työterveyslaitos 2012 s. 102)

2.3 Sömnproblem och internet

På Internet kan man hitta en massa skrivit om sömn och sömnrekommendationer. Eftersom man inte kan veta vem som står bakom texten eller lita på att det som skrivits baserar sig på vetenskaplig forskning är det viktigt att förhålla sig skeptiskt till det som skrivits.

På nätet finns en massa diskussionsforum där människor skrivit om sina sömnvanor och behov av sömn. På sidan pakkotoisto.com har människor skrivit om sina sömnvanor och hur mycket de sover per natt. En skribent skriver att hon klarar sig med 3-6 timmar sömn per natt, medan en annan skriver att han behöver 10- 12 timmar sömn. (Pakkotoisto, 2002). På sidan demi.fi har en skribent skrivit att hon eller han klarar sig på 3-6

timmar sömn per natt och en annan att hon ibland behöver upp till 11-15 timmar sömn per natt.

Eftersom vem som helst kan skriva på diskussionsforum och behovet av sömn varierar mycket mellan individerna, är det viktigt att förhålla sig kritiskt till det skrivna. Det som skrivs är oftast egna upplevelser och behöver inte motsvara sanning. Det som skrivits har sällan vetenskaplig grund och bör inte anses som en rekommendation till den allmänna populationen.

2.4 Sömn i media

I tidningar kan man ofta läsa om sömnrekommendationer och tips för hur man kan få bättre kvalitet på sömn. Sömn är ett aktuellt ämne som regelbundet dyker upp i tidningar.

I Iltasanomat, 22.7.2014, har man skrivit om hur mycket sömn människan behöver. I artikeln kommer det fram att den ideala sömnlängden skulle vara 7 timmar per natt. En sömnduration över det ökar risken att insjukna i diverse sjukdomar. I artikeln kommer fram att individer som sov över 8 timmar per natt men också under 7 timmar löpte större risk för att insjukna i sjukdomar och hade högre dödlighet. (Iltasanomat, 2014)

I Helsingin Sanomat, 27.11.2014, har professor Timo Partonen gett tips på hur man kan uppnå bättre sömn. I artikeln kommer fram att låg temperatur i sovrummet har positiv effekt på sömnen. Han ger också råd om att släcka av all elektronisk apparatur innan läggdags och att sängen och sovrummet enbart skall vara ägnat till att sova. (Torvinen, 2014)

Den 19.1.2015 skriver Helsingin Sanomat att för kort sömn orsakar övervikt hos kvinnor. I artikel skriver man om en avhandling, där man hade granskat kopplingen mellan sömn, vikt och livsstil hos individer i arbetsför ålder. En koppling mellan övervikt och sömnlöshet fanns hos kvinnor men inte hos män. I artikeln kommer det fram hur viktigt

det skulle vara att identifiera sömnproblem hos arbetare redan i primärvården för att bättre kunna förebygga övervikt. (Harkas, 2015)

I Iltasanomat, 4.11.2011, har man skrivit om myter bakom drömmar och sömn. I artikeln försummas bland annat myten om att ju mera sömn, desto bättre. I artikeln står det att människor som sover över 8 timmar per natt dör yngre än personer som sover mellan 6-8 timmar per natt. Även myten om att människor klarar sig på 4 timmar per natt slopas. För lite sömn kan försämra prestationsförmågan, uppmärksamheten samt immunförsvaret. (Voutilainen, 2011)

3 TIDIGARE FORSKNING

I detta kapitel presenteras vad som forskats inom sömn och sömnproblem i tidigare forskning. Tidigare forskning har sökts i databaserna Cinahl, Pubmed och Science Direct. Forskningarna som valts har behandlat sömn och sömnproblem ur ett sociologiskt, medicinskt och psykologiskt perspektiv. Några av artiklarna har valts ur tidskriften "Sosiaalilääketieteellinen aikakaussilehti".

3.1 Sociologiskt perspektiv

I artikeln "Uniongelmien ja unen keston epidemiologia ja yhteiskunnallinen merkitys" har man gjort en litteraturstudie om tidigare forskning som gjorts inom sömn. Författaren har velat få klarhet i hur det moderna samhället påverkar människans dygnsrytm och hur sömnvanor påverkar det sociala beteendet.

I artikeln kommer det fram att sömnlängden har minskat under de senaste 40 åren. I medeltal sover människan 7 timmar och 30 minuter per natt. Även om sömnlängden minskat, vet man inte hurdana konsekvenser detta kan ha på samhällelig nivå. I artikeln kommer det fram att tidpunkten för sömnen under dygnet inverkar på sömnlängden. I samhället och i människans levnadsvanor finns faktor som t.ex. datorer och

tv, som gör att flytta på läggdagsen till senare. Även arbetstiderna är nuförtiden oregelbundna och skiftesarbete allt vanligare. Dessa faktorer rubbar människans biologiska sömnrhythmus och kan leda till funktions- och hälsoproblem.

Författaren skriver att sömnen påverkar känslor, emotioner och regleringen av sinnesstämningen. Dessa i sin tur har en inverkan på det sociala umgänget. Därmed kunde konstateras att sömn spelar en viktig roll i det sociala umgänget och har en inverkan på våra sociala förhållanden. Som slutsats kunde konstateras att sömn och sömnproblem inte enbart bör ses som ett problem på individnivå. Sömnproblem kan ha en inverkan på människans sociala förhållanden och hälsa och därmed på hela samhället. (Lallukka & Rahkonen 2011 s. 114-122)

I artikeln "Poor sleep challenging the health of a nation" har man studerat konsekvenser som sömnproblem har på samhället. En systematiskt litteraturstudie gjordes där 80 vetenskapliga artiklar granskades. Man kom fram till att sömndeprivation påverkar människans produktivitet genom att förorsaka trötthet, koncentrationsproblem och ibland förorsaka hallucinationer. Ett negativt samband fanns mellan stress och sömn. Speciellt arbetsrelaterad stress påverkade sömnen negativt.

I artikeln kom fram att årligen orsakas cirka 71 000 olyckor i trafiken i USA på grund av chaufförens trötthet. Kostnaderna för samhället för denna typens olyckor estimeras ligga kring 12 miljarder dollar. Det har estimerats att kostnaderna som uppstår vid misstag som görs vid medicinutdelning har estimerats upp till 29 miljarder per år. Flera av dessa anses bero på sömndeprivation.

Författaren rekommenderar att mer information angående sömnproblem borde ges åt allmänheten. Framför allt personer som ligger i riskzonen för att få problem med sömn borde informeras om riskerna. Författaren rekommenderar att information om sömnproblem och dess konsekvenser borde ges mer på skolor och universitet samt åt föräldrar (Wells & Vaughn 2012).

3.2 Medicinskt perspektiv

I artikeln "Uni, somaattinen sairastavuus ja kuolleisuus" har författaren gjort en litteraturgranskning och studerat forskning som handlat om sambandet mellan sömnduration och förekomsten av sjukdomar. Man har kunnat konstatera att sömnen och sömnproblem har en koppling till förekomsten av flera sjukdomar. Astma, smärttillstånd och hjärtsjukdomar har inte sällan kopplats med dålig sömn. Flera studier har även bevisat kopplingen mellan kort sömn och övervikt. Även ett samband mellan sömnproblem och diabetes har konstaterats.

Flera undersökningar har forskat sambandet mellan sömn med förekomsten av hjärt- och kärlsjukdomar. Man har märkt att personer som sover för mycket löper större risk att insjukna än personer som sover mindre än 7-8 timmar. Studier har även gjorts för att studera sambandet mellan mortalitet och sömn. Man har kommit fram till att personer som sover i genomsnitt 7 timmar per natt hade minsta dödlighetsprocenten jämfört med personer som sover mer eller mindre än det.

Författaren kommer fram med att det också skulle vara viktigt att studera kvaliteten på sömn samt känslan av vakenhet nästa dag. Det är oklart varför människan behöver sömn men man vet att sömn är nödvändigt med tanke på människans hälsa. Man vet att sömnproblem är kopplat till flera somatiska sjukdomar men sambandet är oklart. (Lalukka & Rahkonen 2011 s.144-151)

I artikeln "Short and long sleep are positively associated with obesity, diabetes, hypertension and cardiovascular disease among adults in the United States" har man studerat ifall kort och lång sömn, under 7 eller över 8 timmar sömn per natt, hade ett samband med förekomsten av sjukdomar som diabetes, högt blodtryck, hjärtsjukdomar och övervikt.

Data samlades från ett frågeformulär där deltagarna ombads ge information angående deras hälsa. Data samlades utav 56 000 deltagare. Individerna skulle berätta hur många timmar de sover per natt samt om förekomsten av diabetes, obesitet och förhöjt blodtryck. Resultaten visar att både för mycket och för lite sömn var kopplat till förekomsten av

övervikt. Även uppkomsten av diabetes och hjärt- och kärlsjukdom var kopplat till för mycket eller för lite sömn. (Buxton & Marcelli 2010)

3.3 Psykologiskt perspektiv

I artikeln "Poor sleep as a potential causal factor in aggression and violence" har man studerat relationen mellan bristfällig sömn med förekomsten av aggression, irritabilitet och fientlighet. En systematisk litteraturstudie gjordes genom att studera forskning om sambandet mellan sömn och aggressivt beteende. I flera av forskningarna kom det fram att det hos personer som sov mindre förekom mera psykiska problem samt känslor av ilska och aggression. Även ett samband kunde ses mellan för lite sömn och associalt beteende. Andra faktorer som kunde iaktas hos personer som led av sömndeprivation var svårighet till emotionellt beteende samt svårigheter i relationer med andra. Även impulsivt beteende och risktagande ökade hos personer med sömnproblem. Ett samband mellan sömndeprivation och ökad uppkomst av självmord kunde ses i en del studier.

Som slutsats kunde man konstatera att problem med sömn och avvikande sömnduration inte sällan gick hand i hand med förekomsten av psykiska problem samt aggressivt beteende. Trots detta skriver författaren att det är svårt att säga ifall sömnproblem orsakar sömnproblem eller om sömnproblem leder till uppkomsten av mentala problem. (Kamphuis et al. 2012)

I artikeln "The effects of sleep deprivation on symptoms of psychopathology in healthy adults" har man studerat utfallet av personer som vakat i två nätter. I studien deltog 25 individer i åldern 20- 35 år. Efter att ha vakat i två nätter skulle deltagarna fylla i ett formulär angående somatiska besvär, känslor av ångest samt depressiva tankar. Resultaten visade att två sömlösa nätter ökade uppkomsten av ångest, depressiva tankar samt av paranoidea tankar. Känslor av värdelöshet, minskad livslust samt känslor av fientlighet emot andra ökade i och med sömnbrist. Även känslor av maktlöshet, tvivel och sorg ökade då deltagarna vakat i två nätter. (Kahn- Greene et al. 2007)

I de tidigare forskningarna har sömn och sömnduration granskats ur ett sociologiskt, psykologiskt och medicinskt perspektiv. I forskningarna kommer det fram bland annat att sömnproblem inte bör ses som ett problem på individnivå. Bristfällig sömn kan ha en inverkan på samhällelig nivå vid till exempel ökad frånvaro från arbetet på grund av bristfällig sömn.

I de medicinska forskningarna kom det fram att bristfällig sömn inte sällan var kopplad till ökad förekomst av somatiska sjukdomar. Även de tidigare forskningarna som behandlat sömn ur ett psykologiskt perspektiv kommer fram till att en adekvat mängd sömn minskar risken att insjukna i diverse psykiska sjukdomar.

4 PROBLEMFÖRMULERING, SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Dagligen går människor in på nätet för att leta information om hälsorelaterade frågor. Man tänker inte mycket på vem som står bakom det som skrivs eller om det verkligen är något man kan lita på. Det är möjligt för vem som helst att skriva nästan vad som helst och därmed bör man vara speciellt försiktig då det gäller hälsofrämjande rådgivning. Det har blivit allt mer vanligt att människor har problem med sömn. Sömn är en av människans grundbehov, även om forskare inte exakt kan säga varför människan behöver så mycket sömn. Ifall problem med sovandet uppstår är det vanligt att man går in på internet för att se vad det står om sömn, sömnens betydelse, sömnmedicinering och konsekvenser med för lite sömn.

Arbetet behandlar pålitligheten av internet vad gäller information, påståenden och rådgivning om sömnens betydelse för människan. I arbetet granskas vad som skrivits om sömn på internet; statistik om sömnmedicinering, problem med sömn och rekommendationer. Som hälsovårdare är det viktigt att förhålla sig skeptiskt till rådgivning, speciellt vad som skrivs på nätet. Eftersom det på nätet finns allt från vetenskapliga artiklar till diskussionsforum, är det viktigt att kunna särskilja vad som är nyttig rådgivning och vad som är enbart någons egna åsikter. Syftet med arbetet är att

studera ifall det finns vetenskaplig forskning som stöder påståendet om att människan behöver sömn 7 till 9 timmar per natt och vilka följder en sömnduration under eller över det har för hälsan.

Jag anser att det är viktigt att forska i internet vad gäller hälsorelaterade uttalanden, i detta fall rådgivning vad gäller sömnvanor. Mina frågeställningar för arbetet är följande:

1. Finns det evidensbaserad forskning som stöder påståendet "Människan behöver 7-9 timmar sömn per natt"?
2. Vilka följder för hälsan har för lite sömn?

5 TEORETISK REFERENS

Som teoretisk referens har valts Katie Erikssons syn på hälsa som en kombination av sundhet, friskhet och välbefinnande. Sömn är en del av människans totala hälsa och en rubbning i den kan skada människans hälsa på flera olika sätt.

Begreppet "hälsa" betecknar ett tillstånd av friskhet, sundhet och välbefinnande. Som synonymier för "hälsa" kan användas begrepp som "sund" och "frisk". "Sundhet" är en egenskap till "hälsa". Uttrycket "sund" kan innebära både psykisk sundhet eller att vara hälsosam. Psykisk sundhet innebär att vara klok och klartänt medan uttrycket "hälsosam" inriktar sig mer på människans handlingar". (Eriksson 1990 s. 35-36)

"Friskhet" kännetecknar tillståndet av hälsa och är ett uttryck för den fysiska hälsan. "Friskhet" innebär att organsystem fyller sin funktion. Uttrycket "välbefinnande" innebär att finna sig väl och att äga hälsa. Detta innebär att hälsa är en helhetskänsla som individer känner både fysiskt och psykiskt. (Eriksson 1990 s. 36-37)

Som sammanfattning kan sägas att hälsa består av sundhet, friskhet och välbefinnande. En sammansättning av dessa kan anses som en förutsättning för att uppleva hälsa. (Eriksson 1990 s. 48)

6 ETISKA REFLEKTIONER

Enligt arcadas riktlinjer för god vetenskaplig praxis bör man i ett arbete bland annat iaktta ärlighet och omsorgsfullhet i dokumentering av prestation av resultat. Man bör ta hänsyn till andra forskares arbeten och resultat så att deras arbete respekteras. Till god vetenskaplig praxis hör att planera och genomföra projekt på ett sådant sätt att kraven på goda vetenskapliga metoder förutsätter. (Arcada)

Fusk, försummelse och plagiering är uttryck för ansvarslost förfarande inom examensarbetet. Etiskt ansvarsfullt förfarande innebär även att man följer gällande direktiv och riktlinjer i forskning. (Arcada)

I arbetet har jag strävat till att följa arcadas regler för god vetenskaplig praxis. Jag har till exempel strävat till att undvika fusk och plagiering samt strävat till att visa hänsyn till andra forskares arbeten genom att presentera deras verk så noggrant som möjligt. Arbetet har jag strävat till genomföra och rapportera på ett sätt så att kraven på vetenskapliga metoder uppfylls.

7 METOD

I följande kapitel presenteras data- insamlingsmetoden och data- analysmetoden. Metoden för hur graden av evidens har bedömts presenteras. I kapitel presenteras exklusions- och inklusionskriterierna för de valda artiklarna och om hur urvalet av artiklarna skett. De 11 valda artiklarna presenteras i korthet och är presenterade enligt årtal, börjande från den äldsta forskningen.

7.1 Data- insamlingsmetod

Detta arbete har gjorts som en systematisk litteraturstudie. Forskningar gällande sömn har letats på databaserna Cinahl, Pubmed och Science direct. Därefter har forskningarna kvalitetsgranskats.

Systematisk litteratursstudie innebär att man söker, granskar kritiskt och sedan sammanställer litteratur inom ett visst ämne. I systematisk litteraturstudie fungerar litteraturen som informationskälla medan data som redovisas fås ifrån vetenskapliga artiklar. En systematisk litteraturstudie inriktar sig på ett aktuellt ämne och strävar till att hitta en förankring till praktiken. (Forsberg & Wengström 2013 s. 30)

En systematisk litteraturstudie består ofta av flera steg. I studien bör komma fram motiven bakom studien, klart formulerade frågeställningar som går att besvara samt en plan för litteratursökningen. I litteraturstudien skall finnas klara sökord och sökstrategi angivet samt en beskrivning hur valet av de vetenskapliga artiklarna skett. Även en diskussion över resultaten samt sammanställning av slutsatserna bör finnas med. (Forsberg & Wengström 2013 s. 31-32)

Artiklarna för denna forskning valdes ifrån databaserna Cinahl, Pubmed och Science Direct. Respondenten ville att artiklarna skulle handla om sömnduration och behov av sömn hos individer. Forskningarna skulle gärna vara gjorda på individer i arbetsför ålder, mellan 18 och 65 år. Forskningarna skulle vara publicerade på svenska, finska eller engelska men fick vara genomförda var som helst i världen. Respondenten hade som kriterie att artiklarna skulle vara publicerade under de senaste 5 åren, men några forskningar valdes som varit gjorda tidigare än år 2010. Sökord som användes vid urvalsprocessen var bland annat "sleep duration", "sleep need", "sleep deficit" och "sleep length". Tabell över sökorden, antal träffar och valda artiklarna finns i slutet av arbetet, tabell 1-3.

7.2 Data- analysmetod

"Värdet av en systematisk litteraturstudie är beroende av hur väl man identifierar och värderar relevanta studier. Varje studie bör värderas i flera steg. Det finns ingen entydig process för detta, men metoder har utvecklats som underlättar en systematisk ansats" (Forsberg & Wengström 2013, s. 115)

Detta arbete har gjorts som en systematisk litteraturstudie, där kvalitetsgranskning av de valda artiklarna har fungerat som analys- metod. Vid kvalitetsbedömning av de valda artiklarna har använts en bedömningsmall för att på ett systematiskt sätt granska forskningarna. Bedömningen går ut på att ställa frågorna i bedömningsmallen åt forskningarna och enligt resultatet bedömma forskningens grad av evidens.

För varje vald artikel värderas dess design med antingen hög, medel eller låg kvalitet. Efter kvalitetsgranskningen klassas forskningarna ha antingen starkt, måttligt eller lågt bevisvärde. (Forsberg & Wengström 2013 s. 116)

För denna studie användes en tillämpad version av Forsström & Wengströms checklista för kvantitativa forskning. Som bilaga finns studierna med poäng i tabellform. Nedan är mallen med frågorna som ställdes de valda forskningarna.

- a) Är designen för studien relevant för att besvara frågeställningen? Ja/Nej
 - b) Är urvalskriterierna för undersökningsgruppen tydligt beskrivna? (Finns klara exklusions- och inklusionskriterier angivna) Ja/Nej
 - c) Är undersökningsgruppen lämplig? Ja/Nej
 - d) Är data systematiskt samlat? Ja/Nej
 - e) Är analys och tolkning av resultat diskuterade? Ja/Nej
 - f) Är resultaten trovärdiga? Ja/Nej
 - g) Är resultaten pålitliga? (Samplets storlek, hur samplet valts) Ja/Nej
 - h) Kan resultatet återkopplas till ursprungliga forskningsfrågan? Ja/Nej
 - i) Stöder det insamlade data forskarens resultat? Ja/Nej
 - j) Diskuteras metodologiska brister och risk för bias? Ja/Nej
- (Forsberg & Wengström, 2013 s. 202-205)

Varje fråga skulle besvaras som Ja eller Nej. Ifall svaret var oklart, blev svaret Nej. För Ja- svar fick forskningen 1 poäng medan Nej- svar gav 0 poäng. Artiklarnas totalpoäng klassades som antingen låg, medel eller hög. Ifall artikeln fick 1-3 poäng, klassades artikeln ha låg grad av evidens. Artiklar som fick poäng mellan 4 och 7 klassades ha medelhög grad av evidens. Forskning som fick poäng mellan 8 och 10 poäng klas-

sades ha hög grad av evidens. Tabell över forskningarna och deras poängsättning finns i slutet av arbetet i tabell 5.

8 MATERIAL

I följande kapitel presenteras de 11 valda artiklarna i korthet. Forskningarna är presenterade enligt årtal, börjande från den äldsta till den senast publicerade.

8.1 Urval

1) I studien "Self-reported sleep duration in Finnish general population" har man studerat sambandet mellan sömnduration med faktorer som självuppskattad hälsa, livsstil och sociodemografiska faktorer. Samplet bestod av totalt 8028 individer i över 30-års åldern. Deltagarna intervjuades angående deras hälsovanor varefter en hälsoundersökning genomfördes. Deltagarna skulle rapportera mängden sömn som de fick per 24 timmar, hurdant hälsotillstånd de upplevde sig ha samt faktorer som obesitet, alkoholkonsumtion, motionsvanor och rökning.

Resultaten visar att genomsnittlig sömnduration var 7,5 timmar. Personer som sov under 6 eller över 9 timmar per natt rapporterade mera känslor av trötthet och utmattning dagstid jämfört med personer som sov 7-8 timmar per natt. Hos gruppen som sov lite var förekomsten av skilsmässor vanliga och de hade ofta lägre utbildning, då man granskade sociodemografiska orsaker. Den självuppskattade hälsan var sämst hos individer som sov under 6 timmar per natt. Personer som sov under 6 timmar eller mer än 9 rapporterade att de motionerade mindre jämfört med individer som sov 7-8 timmar. Individer som konsumerade mycket eller inte alls alkohol hade oftare problem med sömnen. Rökning förekom oftare hos personer som sov mindre än 7-8 timmar per natt.

Som slutsats kunde man konstatera att personer som sov lite eller för mycket, antingen under 6 eller över 9 timmar per natt, upplevde mer trötthet dagstid, de motionerade mindre och hade mer sömnproblem. Trots detta hade sömndurationen en relativt liten inverkan på sociodemografiska faktorer och självuppskattad hälsa. (Kronholm et al. 2006)

2) I studien "Correlates of Long Sleep Duration" har man velat reda ut bakomliggande orsaker till sambandet mellan lång sömnduration och mortalitet. Tidigare forskning har visat att individer som sover mer än 7-8 timmar per natt har högre mortalitet. Data för denna undersökning togs ifrån NHS 2, som är en pågående studie som undersöker samband mellan livsstil och förekomst av sjukdom hos kvinnor som arbetar som sjukskötare. I denna studie har man koncentrerat sig på data om individernas sömnvanor och hur mycket de sov, förekomst av depression, livsstilsvanor så som användning av alkohol och rökning samt socioekonomiska faktorer. Data ifrån 60 028 individer granskades.

Resultaten visar att över 60% av deltagarna sov mellan 7 och 8 timmar per natt. Förekomsten av depression var vanligt hos individer med lång sömnduration. Individer som drack mycket alkohol eller inte alls sov ofta mer än 7-8 timmar om dygnet. Individer som inte motionerade på sin fritid hade oftare en längre sömnduration. Arbetslösa och personer med låg inkomst sov i genomsnitt mer än personer som arbetade. Personer som blivit diagnostiserade med någon sjukdom sov i genomsnitt mer än 7-8 timmar per dygn.

Studien visar att adekvat mängd sömn behövs för att uppehålla normal mental och fysisk hälsa. Personer som led av depression och hade låg socioekonomisk status hade högsta sannolikheten för lång sömnduration och högre mortalitet. I studien har man kommit fram till vilka sjukdomar som ofta kopplas med förlängd sömntid. Dessa sjukdomar har i andra studier visat ett samband med förhöjd mortalitet. I denna studien har man inte kunnat bevisa det exakta sambandet utan enbart kunna anta att ett samband mellan förlängd sömnduration och mortalitet finns. (Patel et al. 2006)

3) I forskningen "Association of Hostility with sleep duration and sleep disturbances in an employee population" har man studerat sambandet mellan uppkomsten av känslor av fientlighet med sömnproblem och sömnduration. Data samlades in från 5433 arbetare inom 12 finländska sjukhus under två tillfällen. Deltagarna fyllde i ett formulär angående bland annat hur mycket sömn deltagarna fick per natt samt förekomsten av känslor av fientlighet.

Deltagarna skulle rapportera sin benägenhet till att uppleva känslor som ilska och irritation. De skulle meddela hur många timmar sömn de fick under ett dygn. Deltagarna skulle även meddela ifall de arbetade skiftesjobb, mängden alkohol som de konsumerade samt BMI.

Resultaten visade ett samband mellan förekomsten av fientliga känslor och kort sömnduration. Personer som upplevde fientliga känslor hade också större förekomst av somatiska och psykiska sjukdomar, vilka eventuellt också kunde påverka sömndurationen. Författarna föreslår att stress kan vara en orsak till att personer med fientliga tankar sover mindre. (Granö et al. 2008)

4) I forskningen "A Study on the sleep patterns and problems of university business students in Hong Kong" har man studerat sömn och uppkomsten av sömnproblem hos Universitets- studerande. Totalt 620 studerande deltog i undersökningen genom att besvara ett frågeformulär. I frågeformuläret ställdes frågor angående sömnlängd och sömnvanor. Deltagarna skulle rapportera hur mycket de sov och hur studerandenas sömnvanor avvek under vardag och helg.

Resultaten visade att eleverna sov mindre under veckorna än under veckosluten. 2/3 av eleverna rapporterade att de led av sömndeprivation. I genomsnitt rapporterade eleverna att de behövde 8,2 timmar sömn per natt. Av deltagarna rapporterade 70% att de led av sömnproblem. Eleverna som rapporterade att de sov mindre än vad de behövde led mer av trötthet dagtid, psykiska problem samt ansåg att de hade sämre allmän hälsa. Detta kunde i sin tur leda till mer stress och inverka negativt på sömnkvaliteten. Som slutsats kunde man konstatera att för lite sömn förknippades med onyttiga hälsovanor och en ökad förekomst av psykiska störningar. (Tsui & Wing, 2009)

5) I forskningen "Sleep disturbances as a predictor of occupational injuries among public sector workers" har man studerat sömnvanor hos anställda inom den offentliga sektorn. Data samlades in från en tidigare gjord undersökning "Finnish Public Sector Study", där man samlat in angående anställdas hälsovanor och sömn. Deltagarna skulle rapportera hur många timmar de sov i dygnet och hur många frånvarodagar från arbetet

de hade haft under de senaste året på grund av en arbetsskada. Totalt 40386 personer intervjuades.

Resultaten visar att individer som sov mindre än 7 eller mer än 8 timmar per natt hade större sannolikhet för att lida av sömnstörningar, i jämförelse med individer som sov mellan 7 och 8 timmar. Personer som sov under 7 timmar per natt hade mer förekomst av obesitet, ångest och depression. Personer som sov under 7 timmar per natt och led av sömnstörningar hade högre sannolikhet för att hamna ut för arbetsrelaterade olyckor. Författaren föreslår att det skulle vara viktigt att identifiera sömnproblem hos arbetare för att eventuellt kunna förhindra arbetsrelaterade olyckor. (Salminen et al. 2009)

6) I artikeln "Self- reported sleep duration, all-cause mortality, cardiovascular mortality and morbidity in Finland" har man studerat sambandet mellan självuppskattad sömnduration med mortalitet och morbiditet hos individer med hjärt- och kärlsjukdomar. Studien gjordes som en prevalensstudie mellan åren 1972 och 2006. Sammanlagt 11373 individer deltog i studien. Deltagarna fyllde i ett frågeformulär med frågor gällande socioekonomiska faktorer, hälsotillstånd och psykosociala faktorer. Sömndurationen skulle anges i antal timmar som deltagarna sov per natt. Data över deltagarnas dödsorsak, insjuknande i hjärt- och kärlsjukdom eller stroke togs ifrån ett nationellt register över dödsorsaker.

Resultaten visar ett samband mellan sömnduration och mortalitet. Största mortaliteten var hos personer som sov under 5 eller över 10 timmar per natt. Hos kvinnor var sambandet tydligare än hos män. Personer som sov under 6 timmar eller över 10 timmar per natt löpte större risk för att dö av en hjärt- och kärlsjukdom. Svaren jämfördes med personer som sov 7-8 timmar per natt. Författarna kommer inte fram med förklaring till sambandet mellan sömnduration och mortalitet men spekulerar över bakomliggande orsaker. De diskuterar sambandet mellan sömnduration och mortalitet och ifall sambandet eventuellt kunde bero på genetiska orsaker. (Kronholm et al. 2011)

7) I forskningen "The association between short sleep and obesity after controlling for demographic lifestyle, work and health related factors" har man studerat sambandet mellan sömnlängden och förekomsten av övervikt. Totalt 1162 deltagare kontaktades

per telefon. De intervjuade skulle bland annat ange sitt BMI och besvara ett antal frågor gällande sömnvanor och sömnduration.

Resultaten visar att kort sömnduration, under 6 timmar per natt, hade stark koppling till förekomsten av övervikt, där BMI låg över 30. I studien hade man också studerat hur andra faktorer, så som arbetstid, inverkade på förekomsten av fetma. Personer som jobbade 35-43 timmar per vecka löpte större risk för att bli överviktiga. (Milia et al. 2013)

8) I forskningen "Optimism and Self- esteem are related to sleep. Results from a Large Community based sample" har man studerat sambandet mellan känslor av optimism och självförtroende med sömnproblem och sömnduration. Data samlades från totalt 1805 deltagare i åldern 30-84 år. Man ville se ifall individer som sov 7-8 timmar per natt var mer optimistiska och hade bättre självförtroende än individer som sov mindre än 7 eller mer än 8 timmar per natt. Deltagarna skulle rapportera hur många timmar de sov per natt och ifall de led av sömnproblem. I frågeformuläret uppskattades deltagarnas grad av optimism och självförtroende. De skulle även rapportera ifall de led av depressiva tankar. Sömnduration skulle anges i antal timmar som deltagarna sov per natt. Svarsalternativen var under 6, mellan 6 och 7, 8-9 och över 9 timmar per natt.

Resultaten visar att deltagarna i medeltal sov 7,14 timmar i dygnet. Individer som sov under 6 timmar per natt hade lägre poäng i frågorna gällande graden av optimism. Även ett dåligt självförtroende gick hand i hand med en sömnduration på under 6 timmar i dygnet. Även lång sömnduration över 9 timmar per natt hade ett samband med lågt självförtroende och lägre grad av optimism.

Som slutsats kunde man konstatera att det hos personer som sov under 6 timmar eller över 9 timmar per natt förekom mera av negativa personlighetsdrag. Personer som sov mellan 7 och 8 timmar rapporterade bästa självförtroende och högsta grad av optimism. Kvinnor var mer känsliga för sambandet i relationen mellan sömnlängd och känslor av optimism. Författarna skriver att de inte vet den exakta bakomliggande mekanismen till sambandet mellan sömnduration och vissa personlighetsdrag. De föreslår att en orsak kunde vara att positiva personlighetsdrag främjar bra sömn genom att ha en fördelaktig inverkan på både psykisk och fysisk hälsa. (Lemola et al. 2013)

9) I forskningen "Midlife Sleep characteristics Associated with Late life cognitive function" har man studerat sambandet mellan sömnbeteende i medelåldern med kognitiva funktioner 20 år senare i livet. Data angående sömnbeteende samlades in åren 1975 och 1981 och data om kognitiva funktioner samlades in 1999 och 2001. Data samlades in per telefon och via en förfrågan per post.

Deltagarna skulle uppskatta sin kognitiva förmåga genom att svara på frågor gällande bland annat kort- och långtidsminne, räkneförmåga samt språkliga färdigheter. Deltagarna ombads rapportera hur många timmar de sov per dygn samt hur mycket sömn de ansåg att de behövde för att känna sig utvilade. Sömlängden kategoriserades i tre klasser; under 7, mellan 7-8, som fungerade som referensgrupp, samt över 8 timmar per natt. Även kvaliteten på sömn skulle anges. Förekomst av obesitet, användning av sömnmedicin, motionsvanor samt alkoholkonsumtion skulle rapporteras.

I undersökningen kom man fram till att personer som sov mindre än 7 eller mer än 8 timmar per natt fick lägre poäng i den kognitiva förfrågan. Även dålig sömnkvalitet och användning av sömnmedicin hade en negativ inverkan på den kognitiva förmågan senare i livet. Resultaten visar att för kort eller för lång sömnduration hade ett samband med förekomsten av nedsatta kognitiva funktioner samt förekomsten av demens. (Virta et al. 2013)

10) Forskningen "The Association of sleep duration and depressive symptoms in rural communities in southern Missouri, Tennessee and Arkansas" har man studerat sambandet mellan sömnduration och uppkomsten av depressiva symtom. En prevalensstudie gjordes genom att utnyttja data ifrån en större hälsoundersökning. I undersökningen hade data angående sömn, sömnduration och förekomsten av depressiva symtom samlats ifrån individer i 12 stater i USA.

Deltagarna skulle besvara i antal timmar hur mycket sömn de fick i dygnet. Svaren grupperades i grupp under 7 timmar, 7-8 timmar och över 8 timmar per natt. Gruppen 7-8 timmar fungerade som jämförelsegrupp. Deltagarna ombads rapportera ifall de under

de senaste två veckorna upplevt känslor av nestämndhet eller hopplöshet. Svaren kategoriserades enligt förekomsten av depressiva symtom.

I forskningen kom man fram till att kort sömnduration, under 7 timmar per natt, ökade sannolikheten för uppkomsten av depressiva symtom jämfört med personer som sov 7-8 timmar per natt. Sannolikheten för uppkomsten av depression ökade hos personer som sov mer än 8 timmar per natt. (Chang et al. 2012)

11) I forskningen "Short and long sleep duration and risk of drowsy driving and the role of sleep insufficiency" har man studerat hur sömndurationen påverkar körande. Data för studien samlades från en tidigare gjord studie "Behavioral risk factor surveillance system", som är en förfrågan där man ställt populationen frågor om populationens hälsosvanor. Ifrån undersökningen samlade man data angående populationens sömnlängd samt upplevelse av trötthet eller insomnande då de körde bil. Deltagarna skulle rapportera ifall de somnat bakom ratten under de senaste 30 dagarna. Sömndurationen skulle anges i antal timmar som deltagarna sov per dygn och även känsla av otillräcklig sömn skulle rapporteras. Data samlades av totalt 31522 deltagare.

Resultatet visar att personer som sov lite, under 6 timmar per natt, led mer av trötthet dagtid och upplevde trötthet då de körde bil. Personer som sov 7 timmar eller mer ansåg att de sov tillräckligt och rapporterade mindre trötthet då de körde. Individer som sov 10 timmar eller mer upplevde ofta deras sömn som otillräcklig. Som slutsats kunde man konstatera att personer som sov 6 timmar eller mindre per natt eller mer än 10 timmar upplevde mer trötthet och kände sig oftare trötta då de körde bil.

Forskningen visar att adekvat mängd sömn är väsentligt för att minska på känslor av trötthet. Trötthet är en orsak till att olyckor sker i trafiken. Önskvärt skulle vara att personer sov adekvat mängd sömn per natt för att minska på känslor av trötthet och därmed eventuellt minska på sannolikheten för olyckor i trafiken. (Maia et al. 2013)

9 DATA-ANALYS

I följande kapitel presenteras analysen för de valda forskningarna. I slutet av arbetet finns artiklarna presenterade i bilaga 4 och 5.

9.1 Poängsättning av artiklarna

Artikel 1

"Self- reported sleep duration in Finnish general population"

a. I forskningen har man studerat självuppskattad sömnduration och dess inverkan på bland annat upplevd hälsa och sociodemografiska faktorer. Studien gick ut på att samla data angående bland annat sömnvanor och hälsa med hjälp av intervjuer och hälsogranskningar. Studiens uppläggning lämpar sig för studiens syfte.

Svar: Ja / Poäng: 1

b. I forskningen finns inte beskrivet klara exklusions- och inklusionskriterier. Trots det, skriver författarna att populataionen bestod av finska individer i åldern 19 och äldre. Respondenten försökte få tillgång till den ursprungliga forskningen, där urvalskriterierna skulle stå skrivet. Den ursprungliga forskningen hittades inte och därmed saknas klara exklusions- och inklusionskriterier.

Svar: Nej / Poäng: 0

c. Samplet bestod av 8028 individer i över 30- års åldern samt 1894 individer i ålder 18-29. Samplet valdes slumpmässigt. Klara exklusions- och inklusionskriterier saknas. Respondenten försökte få tillgång till den ursprungliga forskningen men hittade den inte. Trots det anser respondenten att undersökningegruppen är lämplig med tanke på hur samplet valts samt åldersfördelningen.

Svar: Ja / Poäng: 1

d. Data samlades med hjälp av intervjuer varefter en hälsogranskning gjordes på deltagarna. Under intervju- tillfället gavs deltagarna en förfrågan, som de skulle return-

era till hälsogranskningen. I studien presenteras frågor som ställdes deltagarna angående bland annat sömnduration, sociodemografiska faktorer samt hälso och livsstils- faktorer. Intervjuguide finns inte med i undersökningen. I forskningen presenteras bakgrund samt syftet med studien och hur det insamlade data har hanterats.

Svar: Ja / Poäng: 1

e. Författarna diskuterar resultatet och eventuella bakomliggande faktorer som påverkat kopplingen mellan bland annat avvikande sömnduration och lägre upplevd hälsa.

Svar: Ja/ Poäng: 1

f. Det insamlade data representeras i tabellform. Respondenten anser att datainsamlings- stekniken, intervju och frågeformulär, lämpat sig med tanke på studiens syfte. Koppling görs till tidigare forskning, vilket stärker resultatet. En metodbeskrivning finns, där forskarna beskriver hur forskningen gått till väga. Det som varit avsett att mätas har mätts. Bortfallsanalys saknas.

Svar: Ja / Poäng: 1

g. Det finns inte klart utskrivet hur samplet valts för denna forskning, annat än att samplet bestod av finska individer i åldern 19 och äldre. Samplet bestod av totalt 9922 individer. Respondenten anser att ifall studien upprepades, skulle man antagligen nå liknande resultat. Respondenten anser inte att tiden skulle påverka utfallet i stor grad. Författarna arbetar inom medicin och hälsopromotion på universitet i Finland och Danmark.

Svar: Ja / Poäng: 1

h. Syftet med studien var att studera sambandet mellan sömnduration med bland annat självupplevd hälsa och livsstil. Resultatet visar ett samband mellan kort och lång sömnduration, under 6 eller över 9 timmar per natt, med bland annat sämre upplevd hälsa och mer passiv livsstil. Respondenten anser att resultatet kan kopplas till den ursprungliga forskningsfrågan.

Svar: Ja / Poäng: 1

i. Data har samlats in angående bland annat sömnduration, självupplevd hälsa och livsstilsfaktorer. I resultat- delen presenteras sambandet mellan sömndurationens inverkan på individernas hälsa och livsstil. Därmed stöder det insamlade data forskningens resultat.

Svar: 1 / Poäng: 1

j. I forskningen har man inte diskuterat metodologiska brister. Därmed får frågan 0 poäng. Respondenten tänker inte att författarna kunnat påverka utfallet av studien, eftersom data samlats med hjälp av frågeformulär.

Svar: Nej / Poäng: 0

Totalt: 8/10

Artikel 2

"Correlates of long sleep duration"

a. Studien gjordes som en epidemiologisk prevalensstudie, där data angående sömnduration och mortalitet samlades för att identifiera bakomliggande faktorer mellan sambandet mellan dessa. Data samlades in från en tidigare gjord forskning, NHS, som är en pågående studie gällande hälsovanor hos sjukskötare. Data samlades in med hjälp av ett frågeformulär angående sömnduration, psykisk och fysisk hälsa samt livsstilsfaktorer. Respondenten anser att designen av studien lämpar sig med tanke på studiens syfte.

Svar: Ja / Poäng: 1

b. Studien NHS påbörjades 1989, då 116671 sjuksköterskor i åldern 25 till 46 deltog i undersökningen. Deltagarna skulle vara individer som inte lidit av cancer. Till denna undersökning valdes information som samlats år 2001. Samplet bestod av vårdare, som rapporterade att de sov i alla fall 7 timmar per natt. Personer som sov mer än det exkluderades från undersökningen. Inklusions- och exklusionskriterier finns med i studien.

Svar: Ja / Poäng: 1

c. Undersökningsgruppen bestod av 60028 kvinnliga vårdare i åldern 25-46. Undersökningsgruppen är relativt stor och åldersfördelningen gör att resultatet blir mer generaliserbart. Även om samplet enbart bestod av kvinnor, anser respondenten att undersökningsgruppen är lämplig.

Svar: Ja / Poäng: 1

d. Data samlades in genom att granska frågeformulär som administrerats år 2001. Deltagarna skulle besvara frågor angående sömnduration, psykisk hälsa, livsstilsfaktorer, socioekonomiska faktorer samt eventuella sömnproblem. I studien finns skrivet vilken typ av frågor som ställdes i formuläret, men själva intervjuguiden saknas. I studien finns beskrivet om forskningens bakgrund, syfte, hur studien genomförts samt hur det insamlade data hanterats.

Svar: Ja / Poäng: 1

e. Författarna diskuterar o tolkar eventuella bakomliggande orsaker till sambandet mellan lång sömnduration, över 7 timmar per natt, med livsstilsfaktorer och förekomsten av en del sjukdomar så som depression.

Svar: Ja / Poäng: 1

f. Det insamlade data presenteras i tabellform. Respondenten anser att det som varit avsett att mäta har mätts. Frågeformulär, där deltagarna själv fått besvara bland annat sina sömnvanor, anser respondenten att fungerar bra som datainsamlingsmetod och ger information om det som varit avsett att mäta. Forskarna har gjort kopplingar till tidigare gjorda forskning, där man kommit fram till liknande resultat vilket stärker undersökningens validitet. I forskningen finns med en metodbeskrivning, där forskarna beskrivit forskningsprocessen. Författarna har inte skrivit ut användbarhet av studien, men konstaterar att studien bevisar ett samband mellan lång sömnduration och mortalitet.

Svar: Ja / Poäng: 1

g. Respondenten anser att ifall studien upprepades skulle man uppnå liknande resultat. Respondenten anser inte att forskarna kunnat påverka utfallet i stor grad eftersom data samlats med hjälp av frågeformulär. Forskarna jobbar på diverse universitet inom hälsa

och välfärd i USA. Samplet bestod av medelålders kvinnor, som deltog i en hälsoundersökning ämnat för vårdare. Samplet bestod av totalt 60028 individer och deltagandet var frivilligt. Respondenten anser att valet av deltagare och samplets storlek är lämpligt för att resultaten skall anses pålitliga.

Svar: Ja / Poäng: 1

h. Syftet med studien var att studera eventuella faktorer och sjukdomar som förorsakar eller hör ihop med lång sömnduration. I resultaten kommer författarna fram till att lång sömnduration, över 7 timmar per natt, inte sällan hänger ihop med en del sjukdomar så som depression samt onyttiga levnadsvanor. Lång sömnduration hängde också ihop med vissa socioekonomiska faktorer, så som arbetslöshet och låg inkomst. Därmed kan resultatet kopplas ihop med den ursprungliga forskningsfrågan.

Svar: Ja / Poäng: 1

i. Det insamlade data presenteras i tabellform. Data har samlats in angående bland annat sömnduration, hälsotillstånd och socioekonomiska faktorer. Det insamlade data stöder resultaten om att lång sömnduration har en koppling till förekomsten av en del sjukdomar.

Svar: Ja / Poäng: 1

j. Respondenten anser att författarna haft liten inverkan på utfallet eftersom studien genomförts som en enkätundersökning. Metodologiska brister diskuteras. En brist med studien som diskuteras är att man enbart koncentrerat sig på en variabel åt gången i sambandet mellan lång sömn och mortalitet. Sannolikt är att flera faktorer och kombinationer av dessa haft inverkan på utfallet.

Svar: Ja / Poäng: 1

Totalt: 10/10

Artikel 3

"Association of Hostility with Sleep Duration and Sleep Disturbances in an Employee Population"

a. Ingen direkt forskningsfråga har ställts studien. Syftet med studien var att studera sambandet mellan förekomsten av känslor av fientlighet med sömnduration. Data samlades in under två tillfällen med hjälp av ett frågeformulär, där deltagarna själv skulle uppskatta bland annat sin sömnduration och känslor av fientlighet. Respondenten anser att designen fungerar väl med tanke på vad man studerat.

Svar: Ja / Poäng: 1

b. Samplet bestod av 5433 individer, som arbetade på 12 olika sjukhus runt om i Finland. Deltagarna valdes ur ett register av arbetsgivaren. Deltagandet var frivilligt. Av totalt 10968 arbetare i åldern 19-62 deltog 5433 i undersökningen. Inga tydligare inklusions- eller exklusionskriterier är angivna. Frågan får därmed 0 poäng.

Svar: Nej / Poäng: 0

c. Totalt 5433 deltagare i åldern 19 till 62 deltog i undersökningen. Deltagandet var frivilligt. Respondenten anser att undersökningsgruppen är lämplig med tanke på dess storlek och åldersfördelning. Deltagarna arbetar på sjukhus runt om i Finland och kan tänkas representera den allmänna befolkningen. Trots detta, kan man tänka sig att ifall man frivilligt får delta i undersökning gällande sömn, kan man tänka sig att man då har problem med sömnen.

Svar: Ja / Poäng: 1

d. Data samlades in under två tillfällen, år 1998 och 2000. Deltagarna ombads fylla i ett frågeformulär angående personlighet, känslor av fientlighet samt sömnduration. Intervjuguide finns inte med i forskningen, men en del av frågorna som ställdes deltagarna finns med i studien. I studien finns utskrivet om studiens bakgrund, syfte samt hur studien har genomförts och hur data har behandlats.

Svar: 1 / Poäng: 1

e. Resultaten presenteras i resultat- delen. I diskussions- delen diskuterar författarna eventuella bakomliggande orsaker till kopplingen mellan sömnduration och förekomsten av fientlighet.

Svar: Ja / Poäng: 1

f. Det insamlade data presenteras i tabellform. Respondenten anser att det som varit avsett at studera har studerats. Frågeformulär fungerar bra som datainsamlingsmetod med tanke på det som studien har undersökt. Koppling görs till tidigare undersökningar där man kommit till liknande resultat stärker validiteten. Metodbeskrivning finns medan bortfallsanalys saknas. Författarna diskuterar inte användbarheten av resultaten. Trots detta anser repondenten att studien har god validitet och får därmed 1 poäng.

Svar: Ja/ Poäng: 1

g. Data samlades in under två tillfällen, vilket ökar reliabiliteten. Respondenten antar att man skulle komma till liknande reultat ifall testet upprepades. Ifrån ett register på 10968 arbetare, fick deltagarna frivilligt delta i undersökningen, som till slut bestod av 5433 individer. Även om endast hälften av populationen deltog i undersökningen, anser repondenten att samplet är så pass stort att resultatet kan anses pålitligt. Författarna arbetar på Institutionen för hälsa och välfärd, Univeristet i Helsingfors vid institutionen för psykologi och på Universitet i London inom institution för epidemiologi och folkhälsa.

Svar: Ja / Poäng: 1

h. Syftet med studien var att studera sambandet mellan förekomsten av fientlighet och sömnduration. Resultaten visar ett koppling mellan lång och kort sömnduration med ökade känslor av fientlighet. Även sömnproblem visade ha en koppling med fientlighetskänslor. Resultatet stöder därmed ursprungliga forskningsfrågan och syftet med forskningen.

Svar: Ja / Poäng: 1

i. För att finna svar på påståendet ifall sömndurationen har inverkan på förekomsten av fientliga tankar har man samlat data angående bland annat sömnlängd och individernas känslor av fientlighet. Det insamlade data stöder forskarens resultat.

Svar: Ja / Poäng 1

j. Metodologiska brister diskuteras. Författarna tar bland annat upp att studien kunde ha gjorts vid ett upprepat tillfälle. Då kunde man ha fått bättre klarhet ifall sömnproblem är en orsak eller resultat av känslor av fientlighet.

Svar: Ja / Poäng: 1

Totalt: 9/10

Artikel 4

"A Study on the Sleep Patterns and Problems of University Business Students in Hong Kong"

a. Syftet med studien var att studera sömn och sömndurationen hos studeranden. Studeranden skulle fylla i ett frågeformulär där de själv skulle uppskatta sitt sömnbehov och sömnvanor. Respondenten anser att frågeformulär fungerar bra som datainsamlingsmetod med tanken på vad som varit utsatt att studera.

Svar: Ja / Poäng: 1

b. Deltagarna bestod av heltids ekonomie- studeranden vid universitetet. Deltagarna skulle delta i 17 på förhand bestämda föreläsningar som hölls under november och december månad år 2005. Studeranden som inte deltog i föreläsningar, kunde delta i undersökningen via nätet.

Svar: Ja / Poäng: 1

c. Samplet bestod av totalt 620 individer, både män och kvinnor, vars medelålder var 20 år. Respondenten anser att undersökningsgruppen är lämplig med tanke på vad som varit avsett att studera.

Svar: Ja / Poäng: 1

d. Data samlades in med hjälp av frågeformulär som delades ut åt deltagarna. I frågeformulären skulle deltagarna rapportera bland annat kvaliteten på sin sömn och sömnduration. Intervjuguide finns inte med i studien, men i studien finns utskrivet vilken typ av frågor som ställdes deltagarna. I studien finns utskrivet om dess bakgrund syfte, hur studien är genomförd samt hur data hanterats.

Svar: Ja / Poäng: 1

e. Resultaten visar att sömndeprivation och sömnproblem var ett allmänt problem bland studerandena. Författarna analyserar resultaten och diskuterar eventuella bakomliggande orsaker till sambandet mellan sömnproblem, sömndeprivation och sämre upplevd hälsa och hurdana konsekvenser dessa kan ha.

Svar: Ja / Poäng: 1

f. Resultaten presenteras i tabellform. Respondenten anser att det som varit avsett att mäta har mätts. Som datainsamlingsmetod fungerar frågeformulär bra med tanke på vad som undersökts. Koppling till tidigare forskning där man kommit till liknande resultat görs. Studien saknar bortfallsanalys. Författarna ger förslag på hur resultatet av studien kan användas i praktiken.

Svar: Ja / Poäng: 1

g. Respondenten anser att ifall studien genomfördes på nytt skulle man högst antagligen uppnå liknande resultat. Totalt deltog 620 individer i studien som deltog i föreläsningar på Universitetet. Forskarna jobbar båda på Universitetet i Hong Kong inom psykiatri. Respondenten anser inte att forskarna kunnat påverka resultatet, annat än genom frågorna i formuläret.

Svar: Ja / Poäng: 1

h. Syftet med studien var att studera sömnvanor och sömnlängd hos studerandena och deras koppling med upplevd hälsa. Resultatet visade att sömndeprivation hängde ihop med bland annat sämre upplevd hälsa och förekomsten av psykiska problem hos studeranden. Respondenten anser att syftet med studien kan återkopplas till resultatet.

Svar: Ja / Poäng: 1

i. Data har samlats in angående bland annat sömnlängd, sömnproblem samt studerandenas upplevelse av sin hälsa och förekomst av psykiska problem. Med hjälp av det insamlade data har författarna dragit slutsatser bland annat om att sömndeprivation har ett samband med sämre upplevd hälsa.

Svar: Ja / Poäng: 1

j. Forskarna tar upp en del begränsningar som studien haft. Ett exempel är att samplet inte var slumpmässigt valt, vilket begränsar resultatets generaliserbarhet.

Svar: Ja / Poäng: 1

Totalt: 10/10

Artikel 5

"Sleep disturbances as a predictor of occupational injuries among public sector workers"

a. I studien har man undersökt sambandet mellan förekomsten av sömnproblem med förekomsten av arbetsrelaterade olyckor. Data för undersökningen samlades från en tidigare gjord forskning "Finnish Public Sector Study". Data för den ursprungliga forskningen samlades genom frågeformulär som skickades per post. Respondenten anser att designen för studien är lämplig med tanke på vad som varit syftet att studera.

Svar: Ja / Poäng: 1

b. Totala populationen bestod av 48598 individer, varav 40386 gav tillåtelse till forskarna att kolla deras sjukfrånvaro på grund av arbetsrelaterade olyckor. Därmed bestod samplet av 40386 individer, som arbetade på 21 sjukhus runt om i Finland. Urvalskriterierna är tydligt skrivna. Därmed får studien ett poäng.

Svar: Ja / Poäng: 1

c. Samplet bestod av 40386 individer som jobbade på sjukhus inom den offentliga sektorn runt om i Finland. Samplet bestod av män och kvinnor och medelåldern var 44,8 år. Respondenten anser att undersökningsgruppen är lämplig och tillräckligt stor med tanke på studiens syfte.

Svar: Ja / Poäng: 1

d. Intervjuguiden finns inte med i studien. I studien finns utskrivet frågor som deltagarna skulle besvara angående bland annat sömnduration, hälsa och livsstil. Bakgrund, syftet med studien samt hur studien genomfördes och hur data har hanterats finns med.

Svar: Ja / Poäng: 1

e. I resultat- delen presenteras det insamlade data om att personer som sov lite eller för mycket, under 7 eller över 8 timmar om dygnet, hade mer sömnproblem än personer som sov 7 till 8 timmar per natt. Sömnproblem var kopplade till ökad risk för arbetsrelaterade olyckor. Författarna analyserar och diskuterar eventuella orsaker till sambandet.

Svar: Ja / Poäng: 1

f. Det insamlade data presenteras i tabellform. Respondenten anser att det som varit syftet att studera har studerats. Respondenten anser att en enkätförfårgan fungerar bra med tanke på studiens syfte. I studien kommer fram att resultaten stämmer överens med tidigare gjord forskning, vilket stärker validiteten. Bortfallsanalys saknas. Resultatet presenteras men författarna kommer inte fram med användbarheten av denna typens forskning.

Svar: Ja / Poäng: 1

g. Respondenten antar att man skulle uppnå liknande resultat ifall studien upprepades. Deltagarna fick frivilligt svara på en förfrågan angående deras hälsa. Ifrån den ursprungliga populationen valdes 40386 individer ut som gav tillåtelse till att använda deras data angående sjukfrånvaro. Man kunde tänka sig att de som deltar i en förfrågan angående sömnproblem har problem med sin sömn. Samplet är dock stort och bestod av 40386 individer, vilket ökar generaliserbarheten. Forskarna jobbar på Arbetshälsoinstitutet i Helsingfors.

Svar: Ja / Poäng: 1

h. Studien hade ingen klar forskningsfråga utskrivna. Syftet var att studera ifall sömnproblem och längden på sömn hade inverkan på förekomsten av arbetsrelaterade olyckor. Resultaten visade att kort och lång sömnduration, under 7 och över 8 timmar per natt, förknippades med sömnproblem. Förekomst av sömnproblem var kopplade till ökad risk för arbetsrelaterade olyckor.

Svar: Ja / Poäng: 1

i. Data har samlats in angående sömnduration, kvaliteten på sömn samt förekomsten av arbetsrelaterade olyckor. Respondenten anser att det insamlade data motsvarar det som varit syftet att studera och stöder resultatet.

Svar: Ja / Poäng: 1

j. I studien diskuteras metodologiska brister. En brist som författarna tar fram är att samplet bestod av individer med olika typer av arbetsuppgifter och skiftesarbete. Trots detta har man inte tagit hänsyn till deras inverkan på sömnen och sömnproblem.

Svar: Ja / Poäng: 1

Totalt: 10/10

Artikel 6

"Self-reported sleep duration, all-cause mortality, cardiovascular mortality and morbidity in Finland"

a. Syftet med studien var att studera sambandet mellan sömnduration och mortalitet och morbiditet som orsakats av hjärt- och kärlsjukdom. Studien är en prevalensstudie, där ett slumpmässigt valt sampel skulle besvara frågor gällande bland annat sömnduration och upplevd hälsa. Dödsorsaker togs ifrån ett nationellt register. Respondenten anser att designen av studien lämpar sig för studiens syfte.

Svar: Ja / Poäng: 1

b. Samplet valdes slumpmässigt ifrån ett nationellt populationsregister. Samplet bestod av individer i åldern 25-64 år. Individer med tidigare erfarenhet av hjärt- och kärlsjukdom exkluderades från studien. Totalt bestod samplet av 23290 individer. Respondenten anser att klara inklusions- och exklusionskriterier finns i studien.

Svar: Ja / Poäng: 1

c. Undersökningsgruppen bestod av totalt 23290 slumpmässigt valda individer, både män och kvinnor. Respondenten anser att undersökningsgruppen är lämplig med tanke på vad som studerats. Samplet är stort, vilket ökar generaliserbarheten för resultatet.

Svar: Ja / Poäng: 1

d. Data samlades genom att deltagarna skulle besvara ett frågeformulär med frågor gällande bland annat sömnduration, hälsa och hälsovanor. Intervjuguide finns inte. Frågor och svarsalternativ som fanns med i frågeformuläret finns med i studien. I studien finns presenterat om tidigare forskningar, syfte med forskningen, samt hur studien genomförts och hur insamlade data har hanterats.

Svar: 1 / Poäng: 1

e. Resultatet om ökad mortaliteten och morbiditeten hos personer med kort och lång sömnduration, under 6 och över 10 timmar per natt, diskuteras och koppling till studier där man kommit fram till liknande resultat görs. Författarna tolkar resultaten och kommer fram med förslag på eventuella bakomliggande faktorer till kopplingen.

Svar: Ja / Poäng: 1

f. Resultaten presenteras i tabellform. Data samlades in med hjälp av ett frågeformulär. Respondenten anser att frågeformulär, där individerna själv skall ange information om sin hälsa och sömnvanor fungerar bra med tanke på man velat ha information om. Tidigare gjord forskning som kommit fram till liknande resultat, presenteras. Forskningen innehåller en utförlig metodbeskrivning. Bortfallsanalys saknas. Forskarna diskuterar inte hur resultaten av denna typs forskning kunde användas i praktiken.

Svar: Ja / Poäng: 1

g. Respondenten anser att ifall studien upprepades, skulle man antagligen uppnå liknande resultat. Eftersom frågorna i frågeformuläret var bestämda på förhand, tänker respondenten att författarna inte haft stor inverkan på resultatet. Studien genomfördes i Norra Karelen och Kuopio. Samplet valdes slumpmässigt från ett populationsregister och bestod av 26389 individer. Samplet är stort och består av både män och kvinnor. Slumpmässigt valt sampel ökar generaliserbarheten. Forskarna arbetar i Helsingfors och Åbo vid Institutionen för hälsa och välfärd.

Svar: Ja / Poäng: 1

h. Studiens syfte var att studera sambandet mellan sömnduration och förekomsten av mortalitet och morbiditet orsakad av hjärt- och kärlsjukdomar. Resultatet visar att mortaliteten var högre hos individer som sov lite eller väldigt mycket, under 5 och över 10 timmar per natt. Respondenten anser att resultatet kan kopplas till den ursprungliga forskningsfrågan.

Svar: Ja / Poäng: 1

i. Det insamlade data presenteras i tabellform. Data har samlats in angående bland annat sömnduration, hälsovanor och hälsotillstånd. Data över mortalitet samlades ifrån ett nationellt dödsregister. Resultatet visar ett samband mellan mortalitet och kort och lång sömnduration och därmed stöder det insamlade data forskarens resultat.

Svar: Ja / Poäng: 1

j. I studien diskuteras inte metodologiska brister. Respondenten anser inte att författarna kunnat påverka resultatet i stor grad, eftersom data samlats in med hjälp av frågeformulär.

Svar: Nej / Poäng: 0

Totalt: 9/10

Artikel 7

"The Association between short sleep and obesity after controlling for demographic, lifestyle, work and health related factors"

a. Studien gjordes som en prevalensstudie, där data samlades in under en viss tidpunkt ifrån en population i tre städer i Australien. Data samlades genom att slumpmässigt kontakta deltagarna per telefon. Syftet med studien var att studera sambandet mellan sömnduration och förekomsten av övervikt och fetma.

Svar: Ja / Poäng: 1

b. Samplet valdes slumpmässigt, genom att kontakta individer i tre städer i Australien per telefon. Deltagarna skulle vara minst 18 år gamla och skulle gärna vara skiftesarbetare eller i alla fall ha ett jobb. Inklusions- och exklusionskriterier finns.

Svar: Ja / Poäng: 1

c. Samplet bestod av sammanlagt 1162 individer, både män och kvinnor. Samplet valdes slumpmässigt. Respondenten anser att undersökningsgruppen är lämplig med tanke på studiens syfte.

Svar: Ja / Poäng: 1

d. Data samlades genom att deltagarna skulle svara på ett antal frågor gällande hälsa i ett frågeformulär. En intervjuguide finns inte med i artikeln, men en del av frågorna som ställdes finns med. I artikeln finns beskrivet studiens syfte, bakgrund med anknytning till tidigare forskning samt hur studien genomförts och hur det insamlade data hanterats.

Svar: Ja / Poäng: 1

e. Resultatet av det insamlade data diskuteras och analyseras i resultatdelen och presenteras i tabellform. I diskussionsdelen presenteras tidigare forskning som kommit fram till liknande resultat.

Svar: Ja / Poäng: 1

f. Respondenten anser att det som varit utsatt att forskas har gjorts. Det insamlade data angående sömnduration och förekomst av obesitet finns presenterat i tabellform. Respondenten anser att datainsamlingsmetodiken fungerat med tanke på vad man velat få information om. Forskarna tar upp forskning som kommit fram till liknande resultat, vilket stärker forskningens validitet. Beskrivning av metoden finns medan bortfallsanalys saknas. I studien skriver författarna att de anser att resultatet inte kan generaliseras. Författarna diskuterar inte forskningens användbarhet. Även om bortfallsanalys saknas och användbarheten av forskningen inte diskuteras, anser respondenten reliabiliteten i forskningen är god.

Svar: Ja/Poäng: 1.

g. Samplet valdes genom att slumpmässigt kontakta 2323 hushåll inom ett bestämt område. Totalt 1162 individer svarade på förfrågan. Författarna arbetar på Universitet i Australien inom hälsa och välfärd. Respondenten anser att man antagligen skulle uppnå samma resultat om forskningen upprepades.

Svar: Ja / Poäng: 1

h. Syftet med studien var att studera ifall det fanns ett samband mellan sömnduration och övervikt. Resultaten visar att ett samband kan ses mellan kort sömnduration och obesitet.

Svar: Ja / Poäng: 1

i. Data har samalats in angående bland annat sömnduration och förekomst av obesitet. Respondenten anser att det insamlade data stöder resultaten om att ett samband finns mellan sömnduration och obesitet.

Svar: Ja / Poäng: 1

j. I diskussionsdelen tar författarna fram en del begränsningar som studien haft. En begränsning som diskuteras är att studien gjordes som en prevalensstudie, går man miste om eventuella kausaliteter.

Svar: Ja / Poäng: 1

Totalt: 10/10 poäng

Artikel 8

"Optimism and Self- Esteem Are Related to Sleep. Results from a Large Community- Based Sample"

a. Syftet med studien var att studera sambandet mellan upplevd självförtroende och optimism med sömnduration. Data för undersökningen samlades med hjälp av ett frågeformulär, där deltagarna själv skulle uppskatta sin sömnduration och självförtroende. Respondenten anser att designen är lämplig med tanke på syftet med studien.

Svar: Ja / Poäng: 1

b. Data för undersökningen samlades från en tidigare gjord Midus- forskning, vars syfte varit att undersöka populationens fysiska och psykiska hälsa. Deltagarna kontaktades slumpmässigt per telefon. Deltagarna skulle vara engelsktalande, inte bo på vårdinrättning och de skulle ha tillgång till telefon.

Svar: Ja / Poäng: 1

c. Samplet bestod av totalt 1805 slumpmässigt valda individer i medelåldern 56,9 år. Respondenten anser att samplet är lämpligt med tanke på dess storlek och åldersfördelning.

Svar: Ja / Poäng: 1

d. Data för undersökningen togs ifrån en tidigare gjord forskning. Deltagarna skulle svara på en förfrågan angående sömnduration, upplevd självförtroende och optimism. Intervjuguide finns inte med, men en del frågor och svarsalternativ som ställdes deltagarna finns med i studien. I studien finns utskrivet om studiens bakgrund, syfte samt hur studien genomförts och data behandlats.

Svar: Ja / Poäng: 1

e. Resultatet diskuteras i diskussionsdelen. Författarna diskuterar kring bakomliggande faktorer till sambandet mellan kort och lång sömnduration, under 6 och över 9 timmar per natt, med förekomsten av sämre självförtroende och lägre känslor av optimism.

Svar: Ja / Poäng: 1

f. Det insamlade data presenteras i tabellform. Respondenten anser att det som varit avsett att studera har gjorts. Respondenten anser att frågeformulär fungerat bra som datainsamlingsmetod där deltagarna själv har fått uppskatta sin sömn och hälsa har gett information om det som varit syftet att mäta. Författarna gör kopplingar till forskningar som kommit fram med liknande resultat vilket stärker validiteten. En metodbeskrivning finns där författarna har beskrivit hur forskningen gått till väga steg för steg. Forskarna har inte diskuterat hur bortfallet påverkat resultatet och studien saknar bortfallsanalys. Författarna diskuterar inte användbarheten av resultatet. Trots detta, anser respondenten att forskningen har god validitet.

Svar: Ja / Poäng: 1

g. Samplet har valts slumpmässigt. Samplet bestod av totalt 1805 individer i ålder 30 till 84 år. Samplet består av individer med bred åldersfördelning och har valts slumpmässigt, vilket ökar reliabiliteten av resultatet. Även antalet individer kan anses

tillräckligt för att resultaten skall anses pålitliga. Forskarna arbetar på universitet inom psykologi i Helsingfors och Schweiz.

Svar: Ja / Poäng: 1

h. Syftet med studien var att studera om ett samband fanns mellan upplevd optimism och självförtroende med sömnduration. I resultatet kommer fram att ett samband finns mellan kort och lång sömnduration, under 6 och över 9 timmar, med sämre upplevd självförtroende och känsla av optimism.

Svar: Ja / Poäng: 1

i. Data har samlats in angående sömnduration, upplevd självförtroende och optimism. Resultatet av forskningen visar ett samband mellan dessa.

Svar: Ja / Poäng: 1

j. I forskningen har metodologiska brister diskuterats. En brist som forskarna tar upp är att studien gjordes som en prevlensstudie, vilket betyder att data samlades under en viss tidpunkt. Detta betyder att det är svårt att säga ifall resultatet skulle vara annorlunda ifall studien upprepades. Respondenten anser inte att forskarna kunnat påverka resultatet, eftersom data samlades med hjälp av frågeformulär.

Svar: Ja / Poäng: 1

Totalt: 10/10 poäng

Artikel 9

"Midlife sleep characteristics associated with late life cognitive function"

a. Studien genomfördes som en kohortstudie, där en population följdes upp under två tillfällen för att utreda sambandet mellan sömnvanor med kognitiva funktioner senare i livet. Data samlades in med hjälp intervju och frågeformulär. Respondenten anser att designen lämpar sig med tanke på vad som har studerats.

Svar: Ja / Poäng: 1

b. Populationen bestod av tvillingpar av samma kön som deltog i en tidigare gjord undersökning, Finnish Twin Cohort-Study. Deltagarna skulle vara 65 år gamla och vara vid liv under det andra undersökningstillfället.

Svar: Ja / Poäng 1

c. Undersökningsgruppen bestod av tvillingpar av samma kön, som var födda åren 1958 och 1967. Samplet bestod av totalt 2336 individer. Samplet till den ursprungliga forskningen hade valts slumpmässigt, vilket ökar resultatets generaliserbarhet. Respondenten anser att undersökningsgruppen är lämplig.

Svar: Ja / Poäng: 1

d. Data samlades in under fyra tillfällen, 1975 och 1981 samt åren 1999 och 2001. I den tidigare förfrågan skickades deltagarna en förfrågan gällande deras sömnvanor och hälsa. I den andra förfrågan skulle deltagarna besvara frågor angående deras kognitiva funktion. I forskningen finns utskrivet vilken typs frågor deltagarna ställde, men själva intervjuguiden finns inte med i studien. I studien har man diskuterat om tidigare undersökningar som gjorts inom området samt syftet med forskningen och hur det insamlade data har behandlats.

Svar: Ja / Poäng: 1

e. Resultatet diskuteras men ingen analys över eventuella orsaker till sambandet mellan sömnduration och försämrad kognitiv förmåga görs. Därmed får fråga 0 poäng. Författarna skriver att resultatet av denna forskning stämmer överens med tidigare gjord forskning.

Svar: Nej / Poäng: 0

f. Respondenten anser att datainsamlingstekniken, frågeformulär och telefonintervju fungerat bra med tanke på studiens syfte. I diskussions- diskuteras att resultatet stämmer överens med tidigare gjord forskning. Frågorna i frågeformuläret har varit lämpliga med tanke på vad man villat få reda på. Forskningen innehåller en klar metodbeskrivning men saknar bortfallsanalys. Författarna diskuterar inte användbarheten av resultatet som forskningen kom fram till, men ger förslag på vidare studier.

Svar: Ja / Poäng: 1

g. Samplet bestod av 2336 deltagare, som deltog i undersökningen "Finnish Twin Cohort Study". Deltagarna i den ursprungliga forskningen skulle vara tvillingpar av samma kön födda år 1958. I studien skriver författarna att samplet valdes slumpmässigt vilket ökar resultatets generaliserbarhet. Forskarna arbetar på diverse Universitet i Finland inom medicin och välfärd. Respondenten tänker att ifall studien upprepades skulle man uppnå liknande resultat.

Svar: Ja / Poäng: 1

h. Syftet med studien var att studera sambandet mellan sömnvanor i medelåldern med kognitiva funktioner senare i livet. I studien kom man fram till att individer som sov lite eller mycket, under 7 eller över 8 timmar per dygn, hade lägre kognitiva färdigheter än individer som sov 7-8 timmar per natt. Respondenten anser att syftet med studien motsvarar resultatet man kommit fram till.

Svar: Ja / Poäng: 1

i. Data har samlats in angående bland annat sömnlängden, kvaliteten på sömn samt kognitiva färdigheter, så som minne och räkneförmåga. Resultatet visar en koppling mellan för lite och för mycket sömn med nedsatta kognitiva färdigheter. Därmed stöder det insamlade data forskarens resultat.

Svar: Ja / Poäng: 1

j. I studien diskuteras metodologiska brister. En brist som forskarna tar fram är att sömndurationen mättes under ett tillfälle, men inte senare då data om de kognitiva färdigheterna samlades. Forskarna diskuterar att man därmed i resultatet inte direkt kan dra sambandet mellan sömnvanor och kognitiva färdigheter senare i livet.

Svar: Ja / Poäng: 1

Totalt: 10/10

Artikel 10

"The Association of Sleep Duration and Depressive Symptoms in Rural Communities of Southern Missouri, Tennessee and Arkansas"

a. Studien hade en kvasi- experimentell design, där man ville undersöka sambandet mellan sömnduration och förekomsten av depressiva symtom hos en population. Data för denna undersökningen samlades från en tidigare gjord undersökning. Den ursprungliga undersökningen gick ut på att slumpmässigt kontakta individer inom ett visst område och ställa dem frågor angående sömnvanor och förekomst av depressiva symtom.

Respondenten anser att studiens uppsättning lämpar sig för studiens syfte.

Svar: Ja / Poäng: 1

b. Deltagarna valdes slumpmässigt och kontaktades per telefon. Populationen bestod av individer som levde i 6 samfund i Arkansas och Tennessee. Deltagarna skulle vara 18 år gamla. Data för denna studie togs ifrån en tidigare genomförd studie, men klara inklusions- och exklusionskriterier saknas. Frågan får därmed 0 poäng.

Svar: Nej / Poäng: 0

c. Populationen bestod av individer som bodde i 6 samfund i Missouri, Tennessee och Arkansas. Individerna kontaktades slumpmässigt per telefon inom ett visst bostadsområde. Det slutliga samplet bestod av 1604 individer.

Svar: Ja / Poäng: 1

d. Data samlades in genom att deltagarna intervjuades per telefon. Deltagarna skulle även rapportera sömnduration, förekomst av depressiva symtom samt socioekonomiska faktorer. I studien finns utskrivet frågor som ställdes deltagarna, men intervjuguide finns inte med. I studien finns utskrivet om bakgrund samt syftet med studien. Författarna beskriver hur studien har genomförts samt hur det insamlade data har hanterats.

Svar: Ja / Poäng: 1

e. Det insamlade data presenteras i tabellform. I resultat- delen presenteras vad studien kommit fram till men författarna tolkar eller analyserar inte eventuella bakomliggande

faktorer till sambandet mellan depression och kort sömn. Respondenten anser att svaret blir oklart och därmed får studien 0 poäng.

Svar: Nej / Poäng: 0

f. Det insamlade data presenteras i tabellform. Respondenten anser att datainsamling genom telefonintervjuer där individerna själv uppskattat sin hälsa och sömnduration har varit lämplig med tanke på studiens syfte. Samplet har valts slumpmässigt, vilket ökar generaliserbarheten. Kopplingar görs till tidigare gjord undersökning där man kommit fram till liknande resultat. Studien innehåller en metodbeskrivning men saknar bortfallanalys. Författarna diskuterar inte betydelsen av sitt resultat, men ger förslag på vidare forskning om bakomliggande orsaker till sambandet mellan sömn och depression.

Svar: Ja / Poäng: 1

g. Respondenten anser att man högst antagligen skulle uppnå liknande resultat ifall forskningen upprepades. Samplet bestod av slumpmässigt valda 1204 individer, vilket ökar generaliserbarheten. Författarna arbetar på Universitet inom hälsa och välfärd.

Svar: Ja / Poäng 1

h. Studien har ingen direkt forskningsfråga. Syftet med studien var att avgöra sambandet mellan förekomsten av sömnduration med depressiva symtom. Resultaten visar ett samband mellan kort sömnduration och förekomst av depressiva symtom och kan därmed kopplas till ursprungliga forskningsfrågan.

Svar Ja / Poäng: 1

i. Forskningens resultat visar att ett samband finns mellan kort sömnduration, under 7 timmar per natt, med förekomst av depressiva symtom. Data har samlats om sömnduration och förekomsten av depressiva symtom hos samplet. Det insamlade data stöder därmed resultatet av studien.

Svar: Ja / Poäng: 1

j. Begränsningar med studien diskuteras. Författarna tar bland annat upp att studien gjordes som en prevalensstudie, vilket betyder att data samlades under en viss tidpunkt. Direkta kausaliteter mellan sömnduration och depression kan därmed inte göras.

Svar: Ja / Poäng: 1

Totalt: 8/10

Artikel 11

"Short and Long Sleep Duration and Risk of Drowsy Driving and the Role of Subjective Sleep Insufficiency"

a. Undersökningen gjordes som en prevalensstudie där data samlades in från en tidigare genomförd hälsoundersökning, BRFSS- Behavioral Risk Factor Surveillance System. Studien genomfördes genom att slumpmässigt kontakta individer och be dem besvara på hälsorelaterade frågor. Ingen klar frågeställning är utskriven, men syftet med studien var att studera om ett samband fanns mellan sömnduration och förekomsten av trötthet hos bilister. Respondenten anser att studiens uppsättning lämpar sig för vad som varit syftet att studera.

Svar: Ja / Poäng: 1

b. Samplet begränsades till att gälla 6 delstater, till vilka frågor angående både sömn och körförmåga gjorts. Deltagarna skulle vara över 18 år. Inga mer specifika inklusions- och exklusionskriterier är angivna. Frågan får därmed 0 poäng.

Svar: Nej/ Poäng: 0

c. Samplet bestod av 31522 individer. Samplet valdes slumpmässigt, vilket ökar generaliserbarheten. Samplet bestod av både män och kvinnor. Respondenten anser att samplet är lämpligt med tanke på forskningens syfte.

Svar: Ja / Poäng: 1

d. Data samlades genom att slumpmässigt kontakta individer per telefon inom vissa delstater i USA. Deltagarna skulle besvara på frågor angående bland annat sömnduration, trötthet då de körde bil samt kvaliteten på sömn. Intervjuguide finns inte med i studien, men frågor och vilka svarsalternativ som gavs finns med. I forskningen finns med bakgrundsinformation samt beskrivet syftet med studien och hur det insamlade data har

hanterats. Respondenten anser att datainsamlingen skett systematiskt och metoden är utförligt beskriven.

Svar: Ja / Poäng: 1

e. Resultaten visar att kort sömn, under 6 timmar per natt, är kopplad till förekomst av trötthet hos bilister. I resultat- delen presenteras sambandet men analys och tolkning av resultatet saknas. Därmed får frågan 0 poäng.

Svar: Nej / Poäng: 0

f. Det insamlade data presenteras i tabellform. Data samlades in från en tidigare gjord forskning, där individer kontaktades slumpmässigt och intervjuades per telefon. I resultat- delen tar forskarna upp tidigare gjorda forskningar som kommit fram till liknande resultat, vilket stärker forskningens validitet. I forskningen finns inte diskuteras användbarheten av studien, även om förslag på vidare forskning gjorts.

Svar: Ja / Poäng: 1

g. Samplet bestod av över 31000 individer, som valdes slumpmässigt ur en population. Detta ökar resultatens generaliserbarhet. Respondenten anser att liknande resultat skulle uppnås ifall studien gjordes på nytt. Respondenten tänker inte att tiden har inverkan på resultatet. Forskarna arbetar på Universitet i USA inom medicin och psykiatri. Respondenten tänker inte att forskarna kunnat påverka resultatet. Respondenten anser att studien fyller kraven på reliabilitet och får 1 poäng.

Svar: Ja / Poäng: 1

h. Ingen direkt forskningsfråga har ställts i studien. Syftet med studien var att studera ifall personer som sov under 6 timmar per natt upplevde mer trötthet dagtid och därmed trötthet då de körde bil. Resultaten visar att ett samband mellan kort sömnduration och upplevd trötthet hos chaufförer fanns. Resultaten stöder forskningen syfte och kan återkopplas till forskningsfrågan.

Svar: Ja / Poäng: 1

i. Det insamlade data presenteras i tabellform. Respondenten anser att det samlade data bevisar ett samband mellan kort sömnduration och förekomst av trötthet hos chaufförer och motsvarar forskarens resultat.

Svar: Ja / Poäng: 1

j. Begränsningar med studien diskuteras. Författarna skriver att data samlades under ett specifikt tillfälle, vilket begränsar möjligheterna till att dra direkta orsakssamband.

Svar: Ja / Poäng: 1

Totalt: 8/10

10 DISKUSSION

I detta arbete har jag granskat 11 artiklar om sömn och sömnduration samt bekantat mig med vad som skrivits om sömn och sömnduration i böcker och media. I diskussionsdelen kommer jag bland annat att diskutera vad man kommit fram till i de vetenskapliga artiklarna samt hur resultatet ur dessa kunde utnyttjas i till exempel företagshälsovården. Resultatet från artiklarna stöder påståendet om att människan mår bäst både psykiskt och fysiskt då han sover mellan 7 och 9 timmar per natt. Sömnduration över och under detta var inte sällan kopplad till förekomst av sjukdomar på både psykisk och somatisk nivå. I några av undersökningarna hade man diskuterat hur bristfällig sömn kan medverka i bland annat trafikolyckor, vilket lyfter sömnproblem till ett samhällligt problem.

Som teoretisk referens för arbetet valdes Katie Eriksons syn på hälsa som en kombination av sundhet, friskhet och välbefinnande. För att människan skall anses ha "hälsa" bör hon, enligt forskningarna som granskats för detta arbete, sova mellan 7 och 9 timmar per dygn, gärna natt-tid. Eriksson anser att "sundhet" innebär både psykisk sundhet och att handla hälsosamt. Med tanke på adekvat sömn bör människan sträva till att få tillräcklig mängd sömn för att må bra både psykiskt och fysiskt.

"Friskhet" uttrycker individernas fysiska hälsa och att organen i kroppen fyller sin funktion. Flera av de valda forskningarna kom fram till att otillräcklig sömn kan leda till

försämrad fysisk hälsa. Därmed bör människan sträva till adekvat mängd sömn för att uppnå optimal fysisk hälsa eller i alla fall minska risken för att insjukna i någon somatisk sjukdom. Enligt Eriksson uttrycker uttrycket "välbefinnande" en helhets känsla av välmående på både psykisk och fysisk nivå. En person som upplever välbefinnande kan anses ha "hälsa". Enligt de utvalda forskningarna uppnår individen optimal hälsa, både psykiskt och fysiskt, då hon sover mellan 7 och 9 timmar per dygn.

I alla forskningar som analyserats för detta arbete har man kommit fram till att en vuxen människa mår bäst, vad gäller sömnduration, då man sover mellan 7 och 9 timmar per dygn. Forskningarna visar att för mycket men också för lite sömn ökade sannolikheten för att insjukna i psykiska och somatiska sjukdomar. Avvikande sömnvanor var inte sällan kopplad till onyttiga levnadsvanor. Därmed kan man konstatera att evidensbaserad forskning finns som stöder påståendet om att människan behöver sömn mellan 7 och 9 timmar per dygn för att uppnå hälsa.

I de tidigare forskningarna behandlades sömn och sömnproblem ur ett medicinskt, psykologiskt och sociologisk synvinkel. I alla forskningar kom man på ett eller annat sätt fram till att adekvat mängd sömn ligger mellan 7 och 9 timmar. En sömn under eller över detta ökade risken att insjukna i olika sjukdomar.

Forskningarna som behandlade sömn ur ett sociologiskt perspektiv kom fram till att sömnproblem kan bli ett samhällsligt problem i form av till exempel ökad sjukfrånvaro eller då misstag sker vid till exempel medicinutdelning. I de tidigare forskningarna som behandlade sömn och sömnproblem på en medicinsk nivå kom man fram till att otillräcklig eller för mycket sömn inte sällan kopplades till diverse somatiska sjukdomar. Astma, smärttillstånd och diabetes var några sjukdomar som enligt forskningarna var kopplade till inadekvat sömn. I flera av de valda forskningarna kunde man också se detta samband. Trots detta kom det fram i flera av forskningarna att man inte visste ifall sömnproblem var orsakaren av sjuksomen eller ett symptom på det.

I de tidigare forskningarna som behandlat sömnens inverkan på psyket kunde man se ett samband mellan inadekvat sömnduration och högre förekomst av psykiska sjukdomar. De analyserade forskningarna kom fram till liknande resultat. Enligt de valda for-

skningarna var bland annat psykisk trötthet, depression och försämrat självförtroende kopplade till för mycket eller för lite sömn. Orsakssambandet var inte alltid klart men en stark koppling mellan inadekvat sömn och psykiskt ovälmående kunde konstateras.

De analyserade forskningarna stöder även till en del vad som skrivits i litteraturen om behovet av sömn och sömnlöshet. Enligt Partinen et al. skulle behovet av sömn ligga mellan 6 och 9,5 timmar hos en vuxen. Påståendet stöder de analyserade artiklarna, även om behovet av sömn är individuellt.

Enligt sidan unesta.fi är inadekvat sömn kopplat till bland annat förekomsten av diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. I några av de analyserade artiklarna kunde man finna en koppling (artikel 6, 7) mellan dessa sjukdomar och otillräcklig sömn.

Forskningarna som analyserats för detta arbete visar, att då människan sover mellan 7 och 9 timmar per natt löper hon minsta risken för att injukna i diverse sjukdomar, både psykiskt och fysiskt. Även om det ofta kom fram att behovet är individuellt, anser jag att resultatet från forskningarna kunde fungera som underlag vid vårdandet av patienter med sömnproblem på till exempel vårdinrättning.

På till exempel bäddavdelningar bör man poängtera hur viktigt det är med regelbundna sovtider. Personer bör i första hand vårdas utan medicin med hjälp av till exempel sömnhygien. Att återställa rytmen är viktigt då det gäller sömnproblem.

I företagshälsovården anser jag att det är viktigt att i ett så tidigt skede som möjligt ingripa i patientens eventuella sömnproblem. Enbart genom att ställa patienten frågor gällande patientens sömnvanor och hur mycket sömn de får skulle vara viktigt. Ifall patienten lider av någon sjukdom, skulle det vara viktigt att reda ut ifall sömnvanorna är en orsak eller resultat av sjukdomen. För hälsovårdaren skulle det vara viktigt att förklara eventuella orsakssambandet mellan sömn och hälsa.

Jag kan tänka mig att människan sällan är villig att ändra sina sömnvanor och lätt bagatelliserar sömnens betydelse för hälsan. Resultatet av forskningarna visar att även om

individens inte lider av en sjukdom, skulle ingripande i sömnvanor vara viktigt i förebyggande syfte.

Jag kan inte tänka mig att förfarandet i företagshälsovården behöver ändra vad gäller ingripandet av sömnproblem. Trots det tänker jag att information om sömnens betydelse skulle vara viktig att ge i förebyggande syfte. Under min praktik i företagshälsovården mötte jag dagligen personer som var utmattade och hade olika typer av mentala problem, ofta stress- relaterade. Efter att ha fördjupat mig i sömn i detta arbete anser jag att man i hälsovården kunde ta upp ämnet och informera om hurdana konsekvenser för lite sömn kan ha. Jag tänker mig att det ofta talas om kostens och motionens inverkan på hälsan medan sömnens betydelse för hälsan ofta glöms bort.

Jag anser att människan enkelt tänker att genom att minska på sömnen får man mer timmar åt sig i vardagen. Sällan tänker man på konsekvenserna som det kan ha i längden. Det som var nytt för mig var att få veta att sömndeprivation har en antidepressiv effekt. I artiklarna kom det fram att god hälsa uppnås genom att sova tillräckligt men också genom att hålla regelbundna livsvanor och lägga sig ungefär samtidigt varje dag. Idag är det få som klarar av ett så regelbundet liv genom att även på veckoslut lägga sig samma tid.

Jag anser att det skulle vara intressant att studera hurdana hälsoeffekter det skulle ha då man enbart skulle korrigerat människans sömnvanor. Som tidigare nämnts, läggs mycket vikt på motionens och näringens inverkan på hälsan, även om sömnen ofta korrigeras då nyttigare levnadsvanor tas i bruk. Genom adekvat sömn tänker jag att man börjar må bättre börjar därmed föredra hälsosammare livsstil.

I artiklarna poängterades även kvaliteten på sömn och dess inverkan på hur människan upplever adekvat sömn. Vidare forskning skulle vara intressant med tanke på sömnkvaliteten. Kunde eventuellt sömndurationen förkortas ifall kvaliteten på sömnen blev bättre?

11 KRITISK GRANSKNING

I kapitlet har jag kritiskt granskat mitt arbete och diskuterar positiva och negativa saker i det. Jag funderar på saker som varit bra och saker som kunde ha gjorts annorlunda.

Enligt SBU, Statens beredning för medicinsk utvärdering, skall en systematisk litteraturstudie fylla vissa kriterier. Nedan finns nio punkter som bör uppfyllas i en systematisk litteraturstudie:

- 1) Klart formulerade frågeställningar
- 2) Tydligt beskrivna kriterier samt hur sökning och urval av artiklarna skett
- 3) Alla relevanta studier är inkluderade
- 4) Studierna är kvalitetsbedömda
- 5) Svaga studier bör uteslutas
- 6) Bedömning av resultat
- 7) Tabellering av kvalitetsgranskade studier

(Wengström & Forsberg 2013 s. 27)

I arbetet finns klart formulerade frågeställningar samt, vilka arbetet strävar till att få svar på. Kriterierna för vilken typs artiklar som inkluderats i studien finns med samt hur sökningen av artiklarna skett.

Jag anser att jag tagit med alla relevanta artiklar som jag hittat. Jag har läst abstraktet i artiklarna och tagit med artiklar som stämt överens med mina inklusionskriterier. Några forskningar valdes med, även om de inte exakt motsvarat inklusionskriterierna. Jag valde med forskningarna, eftersom jag ville behandla sömn och sömnduration ur flera synvinklar.

Alla studier som valdes med har kvalitetsgranskats enligt en tidigare beskrivs modell (se kap. Metod). Studierna har valts så att de på bästa sätt fyllt inklusionskriterierna. I slutet av arbetet finns tabell över de kvalitetsbedömda studierna, bilaga 4 och 5. Jag hade först tänkt mig enbart koncentrera mig på forskning som gjorts i Finland. Under sökprocessen tänkte jag att det ändå kan vara intressant att se hur man forskat i ämnet i andra länder.

Då jag ser på mitt arbete anser jag att det eventuellt finns en del som kunde ha gjorts bättre eller annorlunda. Det har gjorts en massa forskning om sömn och sömnduration och jag kan tänka mig att jag gått miste om en del goda forskning i sökprocessen. Eventuellt kunde jag ha använt mera sökord eller letat forskning i flera databaser. Trots det anser jag att de valda forskningarna varit bra med tanke på att de behandlat sömnduration ur ett medicinskt, psykologiskt och sociologiskt perspektiv.

Jag anser att bakgrunden eventuellt kunde ha varit utförligare. Trots det anser jag att jag sett på ämnet ur flera synvinklar, då jag granskat hur ämnet diskuteras i social media och tidskrift.

Jag anser att Katie Erikssons teori på hälsa som en kombination av friskhet, sundhet och välbefinnande fungerar bra med tanke på ämnet. För lite eller för mycket sömn kan ha stor inverkan på människans hälsa och därmed påverka den totala hälsan. Sundhet innebär att vara hälsosam. Inom ämnet sömn kunde man tänka sig att en person som sover tillräckligt är hälsosam. "Friskhet" är ett uttryck för den fysiska hälsan. Ifall man inte sover tillräckligt, löper man större risk för att insjukna fysiskt. "Välbefinnande" beskriver hälsa som en helhets känsla. Ifall man inte sover tillräckligt kan den totala känslan av hälsa rubbas.

KÄLLOR

Arcada. 2012: Tillgänglig:

http://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf

Hämtad: 17.2.2015

Buxton, M. Orfeu & Marcelli, Enrico. 2010, Short and long sleep are positively associated with obesity, diabetes, hypertension and cardiovascular disease among adults in the United States, *Social Science & Medicine*, nr. 71, s. 1027-1036.

Demi. 2014: Tillgänglig: <http://www.demi.fi/keskustelut/keho/kuinka-monta-tuntia-nukut-yössä#.VMpvvv3z3do>

Hämtad: 18.1.2015

Chang, JJ.; Salas, J.; Habicht, K.; Pien, GW; Stamatakis, KA; Brownson, RC. 2012, The association of sleep duration and depressive symptoms in rural communities of southeastern Missouri, Tennessee and Arkansas, *The Journal of Rural Health*, nr. 28, s. 268-276.

Eriksson, Katie. 1984, *Hälsans idé*, 2 uppl., Stockholm: Norstedts Förlag AB, 146 s.

EpsHP. 2011. Tillgänglig:

[http://www.epsHP.fi/files/4044/Potilasohje_Hyva_unihygienia_\(ID_5660\).pdf](http://www.epsHP.fi/files/4044/Potilasohje_Hyva_unihygienia_(ID_5660).pdf)

Hämtad: 26.1.2015

Forsberg, Christina & Wengström Yvonne. 2013, *Att göra systematiska litteraturstudier*, 3 uppl., Stockholm: Bokförlaget Natur & Kultur, 219 s.

Granö, Niklas; Vahtera, Jussi; Virtanen, Marianna; Keltikangas- Järvinen, Liisa; Kivimäki, Mika. 2008, Association of Hostility with Sleep Duration and Sleep Disturbances in an Employee Population, *International Journal of Behavioral Medicine*, nr. 15, s. 73-80.

Harkas, Marke. 2015. Tillgänglig: <http://www.hs.fi/kotimaa/a1421634728056>
Hämtad: 27.1.2015

Iltasanomat. 2014: Tillgänglig: <http://www.iltasanomat.fi/terveys/art-1288717174023.html>
Hämtad: 19.1.2015

Juntunen, Esa. 2014. Tillgänglig: <http://www.hs.fi/kotimaa/a1407998215412>
Hämtad: 27.2.2015

Kahn- Greene, T. Ellen; Killgore, Desiree B.; Kamimori, Gary H.; Balkin, Thomas J.; Killgore, William D.S.. 2007, The effects of sleep deprivation on symptoms of psychopathology in healthy adults, *Sleep Medicine*, nr. 8, s. 215-221.

Kamphuis, Jeanine; Meerlo, Peter; Koolhaas, Jaap M.; Lancel, Marike. 2012, Poor sleep as a potential causal factor in aggression and violence, *Sleep Medicine*, nr. 13, s. 327-334.

Kronholm, Erkki; Härmä, Mikko; Hublin, Christer; Aro, Arja R; Partonen, Timo. 2006, Self- reported sleep duration in Finnish general population, *Journal of sleep research*, nr. 15, s. 276-290.

Kronholm, Erkki; Laatikainen, Tiina; Peltonen, Markku; Sippola, Risto; Partonen, Timo. 2011, Self- reported sleep duration, all- cause mortality, cardiovascular mortality and morbidity in Finland, *Sleep Medicine*, nr. 12, s. 215- 221.

Lallukka, Tea & Rahkonen, Ossi. 2011, Uniongelmien ja unen keston epidemiologia ja yhteiskunnallinen merkitys. *Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti*, nr. 48, s.114-122.

Lallukka, Tea & Rahkonen, Ossi. 2011, Uni, somaattinen sairastavuus ja kuolleisuus. *Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti*, nr. 48, s. 144-151.

Lemola, Sakari; Räikkönen, Katri; Gomez, Veronica; Allemand, Mathias. 2013, Optimism and Self- esteem are related to sleep. Results from a large community- based sample, *International Journal of Behavioral Medicine*, nr. 20, s. 567-571.

Maia, Querino; Grandner, Michael A.; Findley, James; Guruhagavatula, Indira. 2013, Short and long sleep Duration and Risk of Drowsy Driving and the Role of Subjective Sleep Insufficiency, *Accident Analysis & Prevention*, nr. 59, s. 618-622.

Milia, Lee Di; Vandelanotte, Corneel; Duncan, Mitch J.. 2013, The association between short sleep and obesity after controlling for demographic, lifestyle, work and health related factors, *Sleep Medicine*, s. 319-323.

Pakkotoisto. 2002: Tillgänglig: <http://www.pakkotoisto.com/ilmoitukset/5541-gallup-kuinka-paljon-nukut-keskimaarin/>

Hämtad: 18.1.2015

Partinen, Markku; Huovinen, Maarit. 2007. *Terve uni*, Vantaa: Dark Oy, 255s.

Patel, Sanjay R.; Malhotra, Atul; Gottlieb, Daniel J.; White, David P.; Hu, Frank B. 2006, Correlates of Long Sleep Duration, *Sleep*, nr. 7, s. 881-889.

Salminen, Simo; Oksanen, Tuula; Vahtera, Jussi; Sallinen, Mikael; Härmä, Mikko; Salo, Paula; Virtanen, Marianna; Kivimäki, Mika. 2010, Sleep disturbances as a predictor of occupational injuries among public sector workers, *Journal of Sleep Research*, nr. 19, s. 207-213.

Takeda. 2015. Tillgänglig: <http://www.tietoaunettomuudesta.fi/uni-ja-unettomuus/unettomuuden-maaritelma/>

Hämtad: 22.1.2015

Torvinen, Pekka. 2014: Tillgänglig: <http://www.hs.fi/terveys/a1305901965296>

Hämtad: 27.1.2015

Tsui, Y. Y.; Wing, Y.K.. 2009, A Study on the Sleep Patterns and problems of University Business Students in Hong Kong, *Journal of American College Health*, nr. 2, s. ??

Unesta. Tillgänglig: <http://www.unesta.fi/fi/tietoa-unihaeirioeistae/unettomuus.html>

Hämtad: 22.1.2015

Unilääkkeet. 2013: Tillgänglig: <http://www.unilääkkeet.fi/unentarve/>

Hämtad: 12.1.2015

Virta, Jyri J.; Heikkilä, Kauko; Perola, Markus; Koskenvuo, Markku; Räihä, Ismo; Rinne, Joha O.; Kaprio, Jaakko. 2013, Midlife Sleep Characteristics Associated with Late Life Cognitive Function, *Sleep*, nr. 36, s.??

Voutilainen, Antti. 2011: Tillgänglig: <http://www.iltasanomat.fi/terveys/art-1288424775983.html>

Hämtad: 18.1.2015

Wells, Mary Ellen & Vaughn, Bradley V. 2012, Poor sleep challenging the health of a nation, *Neurodiagnostic Journal*, nr. 52, s. 233-249.

BILAGOR

Bilaga 1

Pubmed

Sökord	Antal träffar	Valda artiklar
Sleep duration	1090	0
Sleep duration + adult	805	0
Sleep duration, sleep need, adults	36	2
Sleep length	173	2
Sleep need, adults	241	0
Sleep time, adults	1798	0
Sleep deficit, sleep need	11	0
Short sleep, long sleep	216	0
Long sleep, duration	291	2

Bilaga 2

Science direct

Sökord	Antal träffar	Valda artiklar
Sleep duration	180	0
Sleep duration, adults	125	0
Sleep duration, sleep need, adults	85	1
Sleep length	71	0
Sleep need, adults	105	0
Sleep time, adults	148	0
Sleep deficit, sleep need	114	1
Short sleep, long sleep	158	0
Long sleep duration	154	0

Bilaga 3

Cinahl

Sökord	Antal träffar	Valda artiklar
Sleep duration	93	2
Sleep duration, adult	16	0
Sleep duration, sleep need, adults	1	0
Sleep length	12	0
Sleep need adults	3	0
Sleep time, adults	20	0
Sleep deficit, sleep need	1	0
Short sleep, long sleep	8	1
Long sleep duration	5	0

Bilaga 4

Artiklarna

	Artikel	Publiceringsår	Land
1	Self-reported sleep duration in Finnish general population	2006	Finland
2	Correlates of Long Sleep Duration	2006	USA
3	Association of Hostility with Sleep Duration and Sleep disturbances in an Employee Population	2008	Finland
4	A Study on the Sleep Patterns and Problems of University Students in Hong Kong	2009	Kina
5	Sleep disturbances as a predictor of occupational injuries among public sector workers	2010	Finland
6	Self-reported sleep duration, all-cause mortality, cardiovascular mortality and morbidity in Finland	2011	Finland
7	The association between short sleep and obesity after controlling for demographic, lifestyle, work and health related factors	2013	Australien
8	Optimism and self-esteem are related to sleep. Results from a	2013	USA

	large community- based sample		
9	Midlife sleep characteristics associated with late life cognitive function	2013	Finland
10	The association of sleep duration and depressive symptoms in rural communities of southeastern Missouri, Tennessee and Arkansas	2013	USA
11	Short and Long sleep duration and risk of drowsy driving and the role of subjective sleep insufficiency	2014	USA

Bilaga 5

Poäng från data- analysen

	Artikel	Poäng	Grad av evidens
1	Self-reported sleep duration in Finnish general population	8/10	Hög
2	Correlates of Long Sleep Duration	10/10	Hög
3	Association of Hostility with sleep duration and sleep disturbances in an employee population	9/10	Hög
4	A Study of the sleep patterns and problems of university business students in Hong Kong	10/10	Hög
5	Sleep disturbances as a predictor of occupational injuries among public sector workers	10/10	Hög
6	Self-reported sleep duration, all-cause mortality, cardio-	9/10	Hög

	vascular mortality and morbidity in Finland		
7	The association between short sleep and obesity after controlling for demographic, lifestyle, work and health related factors	10/10	Hög
8	Optimism and self-esteem are related to sleep. Results from a large community-based sample	10/10	Hög
9	Midlife sleep characteristics associated with late life cognitive function	10/10	Hög
10	The association of sleep duration and depressive symptoms in rural communities of southeastern Missouri, Tennessee and Arkansas	8/10	Hög

11	Short and long sleep duration and risk of drowsy driving and the role of subjective	8/10	Hög
-----------	--	-------------	------------