

---

## Lettlest og grundig om søvn

---

### ANMELDELSER

HARALD HRUBOS-STRØM

Overlege, Øre-nese-halsavdelingen  
Akershus universitetssykehus

---



---

Bjørn Bjorvatn

Skiftarbeid og søvn

Slik mestrer du nattarbeid og uregelmessig arbeidstid. 174 s, tab, ill. Bergen:  
Fagbokforlaget, 2019. Pris NOK 329

ISBN 978-82-450-2523-1

---

Bjørn Bjorvatn er en erfaren forfatter som i denne boken skriver direkte til skiftarbeidere som har problemer med søvn. Den konverserende formen er et litterært grep som bidrar til å gjøre boken til et godt verktøy for nettopp skiftarbeidere uten medisinskfaglig bakgrunn og som har problemer med søvnen. Dette betyr selvsagt ikke at boken ikke har interesse for andre, som for eksempel sykepleiere, ledere i helsevesenet og leger som behandler skiftarbeidere.

Boken innledes av en generell del som presenterer normal søvn. Leseren får lettfattelig informasjon om søvnstadier, forholdet mellom søvn og hukommelse samt regulering av normal søvn. Betydningen av den biologiske klokken og atferd i reguleringen av søvn forklares godt, men jeg synes forklaring av den homeostatiske faktoren er uklar. Jeg savner i denne delen en tydeligere kobling til referanselisten bak i boken for lesere som ønsker mer utfyllende informasjon. Enkelte begreper, som for eksempel homeostatisk faktor, kunne også med fordel vært beskrevet mer lettfattelig.

Både del 1 og 2 innledes med gode eksempler. Jeg liker også godt hvordan teksten brytes opp av små faktabokser og gode overskrifter. Sistnevnte gjør også leseren i stand til å raskt bla seg tilbake for å svare på spørsmålene som avslutter de tre delene av boken.

Midtpartiet om helsekonsekvenser på kort og lang sikt lykkes med å beskrive disse uten å skremme unødig, men det er først i del 3 at boken virkelig blir nyttig for målgruppen. Eksempelene fra del 1 og 2 brukes der til å skille mellom mestringsstrategier for å takle sporadiske nattevakter hos en sykepleier og lange nattevaktperioder hos en nordsjøarbeider. Rådene som gis er godt dokumenterte og tydelig grupperte etter tilknytning til eksemplene. Nordsjøarbeideren får effektive råd som kan endre døgnrytmen etter en arbeidsperiode, mens sykepleieren får forslag til mestringsiltak for søvnighet på jobb og søvnproblemer etter sporadiske nattevakter. Leseren får også gode råd om søvnhygiene, gruppert etter effekt på døgnrytme, oppbygget søvnbehov og søvnkvalitet. Dessverre blir sistnevnte undergruppering noe forvirrende på grunn den avanserte bruken av begrepet «homeostatisk faktor» omtalt tidligere.

Som forfatter av en annen bok om søvn er jeg særlig glad for at Bjorvatn også aktivt anbefaler høneblunder med varighet under 20 minutter. Søvn på dagtid blir gjerne kategorisk frarådet av søvneksperter og strategier for å motvirke konsekvenser av lite eller dårlig søvn får gjerne lite spalteplass i bøker skrevet for personer med dårlig søvn. Det er derfor svært gledelig at en av tre hovedkategorier med mestringsiltak i denne boken beskriver tiltak for å mestre søvnighet. Rådene som gis i denne boken om høneblunder og metoder for å stimulere våkenhetssystemet er nyttige for alle som sliter med søvnighet.

Boken er lettest og godt skrevet. Den anbefales for enhver skiftarbeider som har problemer med søvnen og for behandlere eller ledere som håndterer skiftarbeidere.

---

Publisert: 27. mai 2019. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.19.0232  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 5. juli 2026.