



# Sover bra 2017-2022

## Vilken betydelse har sömn för hälsan?

En god sömn är en viktig del för människans hälsa, framförallt för återhämtningen, både den kroppsliga och mentala. Barn behöver dessutom sömn för att kunna växa och sömnen är även viktig för immunförsvaret.

Orsaker till försämrad sömn hos barn och tonåringar kan till exempel bero på skärmanvändning sent på kvällen, stress, att de mår dåligt och känner sig nedstämd, varit med om en jobbig händelse eller har problem i en relation. För lite sömn under en period kan hos barn och unga resultera i bland annat irritation, utagerande eller svårigheter att lära sig nya saker\*.

Att sova bra är också en skyddsfaktor för att må bra. Det är över sex gånger så stor sannolikhet att de skolelever i länet som sover bra uppger att de mår bra jämfört med skolelever som inte sover bra\*\*.

## Hur sover barn och unga i Sverige?

Utifrån den nationella undersökningen *Skolbarns hälsosvanor* från 2017-2018 redovisas andel flickor respektive pojkar i åldrarna 11–13—och 15 år som haft svårt att somna<sup>1</sup>. Det var endast för 13-åringarna det fanns en skillnad mellan könen, att det var en mindre andel pojkar än flickor som mer än en gång i veckan upplevde sömnsvårigheter. Generellt sett har andelen elever i de tre åldrarna, legat relativt konstant från mitten av 1980-talet till början av 2010-talet, ca 15-20 procent dock något högre för 11-åringarna. Gemensamt för alla tre åldrar är att utvecklingen efter 2009-2010 har varit negativ då andelen med sömnsvårigheter ökat och läsår 2017-2018 var andelen cirka 30 procent. \*\*\*

Eleverna i åk 4 och åk 7 i Norrbottens län<sup>2</sup> ligger på liknande nivåer som eleverna i Jämtlands län. Andelen som vanligtvis sover bra skiljer sig dock nästan tio procentenheter för flickor år 1 på gymnasiet, andelen är lägre i Jämtlands län jämfört med Norrbottens län. \*\*\*\*

## Var kommer siffrorna ifrån?

Skolsköterskorna i Jämtlands län genomför årligen hälsosamtal med elever i förskoleklass, åk 4, åk 7 och år 1 på gymnasiet. Samtalet förs utifrån ett elevhälsoformulär och det registreras i en läns gemensam databas. Genom samverkan med skolhuvudmännen i länet, kan vi sammanställa data som ger en bild av hur hälsan ser ut bland länets skolelever. Läs mer om Region Jämtland Härjedalens arbete med Hälsosamtalet i skolan på [www.regionjh.se/folkhalsa](http://www.regionjh.se/folkhalsa). Där finns också en mer omfattande länsrapport från läsåret 2019-2020.

<sup>1</sup> Benämns i rapporten som sömnsvårigheter.

<sup>2</sup> Region Norrbotten arbetar också med hälsosamtal i skolan och sammanställer data kontinuerligt i elevhälso rapporter.

\* 1177 Vårdguiden. (2021). Sömnbesvär hos barn. Sömnbesvär hos barn - 1177 Vårdguiden [2022-12-19].

\*\* Region Jämtland Härjedalen. (2023). *Skydds- och riskfaktorer för skolelever i Jämtlands län. Hälsosamtalet i skolan.* Region Jämtland Härjedalen.

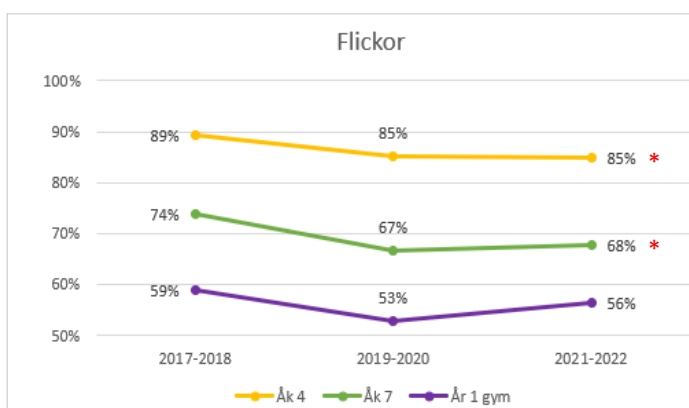
\*\*\* Folkhälsomyndigheten. (2018). *Skolbarns hälsosvanor i Sverige 2017/18—Grundrapport.* Folkhälsomyndigheten.

\*\*\*\* Region Norrbotten. (2022). *Skolbarns hälsa och levnadsvanor 2021-2022—tema: pandemins effekter på skolbarns hälsa och levnadsvanor.* Region Norrbotten.

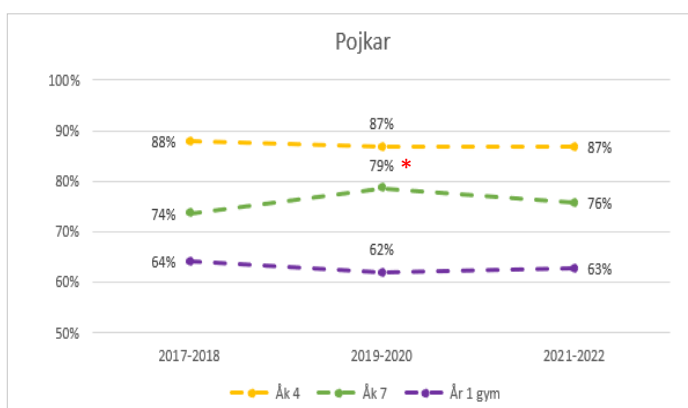
## Hur stor andel av skoleleverna i Jämtland Härjedalen sover bra?

Siffrorna som presenteras nedan för de fyra årskurserna baseras på drygt 4 700 hälsosamtal per läsår. Majoriteten av eleverna upplever att de sover bra. Det är en signifikant större andel pojkar än flickor i de två äldsta årskurserna som upplever att de sover bra. Över tid är det flickor som har en negativ utveckling, både i åk 4 och åk 7 är det en signifikant mindre andel

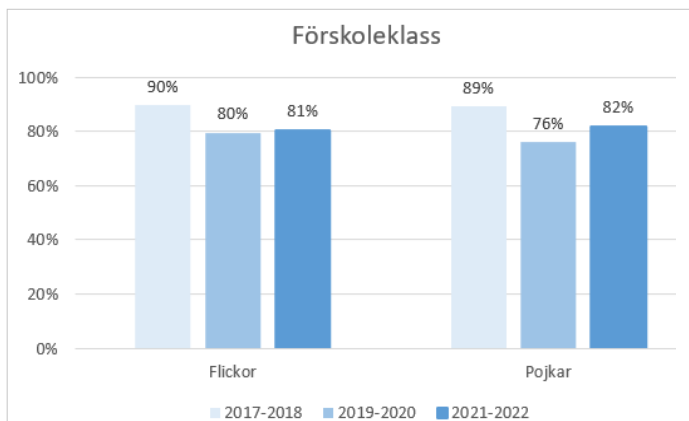
som upplever att de sover bra läsår 2021-2022 jämfört med läsår 2017-2018. För flickor första året på gymnasiet har andel som sover bra varit konstant mellan läsåren 2017-2018 och 2021-2022. Även för pojkar åk 4 och år 1 på gymnasiet har andelen som sover bra varit konstant. Pojkar i åk 7 hade mellan läsår 2017-2018 och 2019-2020 en positiv utveckling.



Figur 1. Andel flickor i åk 4, åk 7 och år 1 på gymnasiet som sover bra, läsår 2017-2018 till läsår 2021-2022 i Jämtland Härjedalen. \* Signifikant skillnad för årskursen över tid.



Figur 2. Andel pojkar i åk 4, åk 7 och år 1 på gymnasiet som sover bra, läsår 2017-2018 till läsår 2021-2022 i Jämtland Härjedalen. \* Signifikant skillnad för årskursen över tid.



Figur 3. Andel flickor och pojkar i förskoleklass som sover bra, läsår 2017-2018 till läsår 2021-2022 i Jämtland Härjedalen.

Även i förskoleklass sover majoriteten av eleverna bra och det är ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan flickor och pojkar. Över tid är det en negativ utveckling i förskoleklass, det är en signifikant minskning både bland flickor och pojkar som sover bra läsår 2021-2022 jämfört med 2017-2018.

## Hur definierar vi sover bra?

Frågan *jag sover* har i elevhälsoformuläret fem svarsalternativ *mycket bra*, *bra*, *varken bra eller dåligt*, *dåligt* och *mycket dåligt*. *Mycket bra* och *bra* presenteras som sover bra. Frågan revideras inför läsår 2016-2017 och är därför inte jämförbar längre bakåt i tiden. Även elevhälsoformuläret för förskoleklass reviderades inför läsår 2016-2017, då svarsalternativen reducerades till tre *bra*, *okej* och *dåligt*. De elever i förskoleklass som svarat att de sover *bra* presenteras i detta faktablad.