

# Vårdgivarstöd för behandlare



## Sömnguiden Egenbehandling för sömnproblem

### Vid akut/ kortvarig insomni

Rekommendation: Vägledd textbaserad KBT-behandling med *Sömnguiden – egenbehandling för sömnproblem*

Vårdgivarstöd nedan.

Behandlingen dokumenteras i journal med KVÅ-kod DUO 11

### Vid kronisk insomni och/eller medicinbehandlad insomni, eller som komplementär behandling vid samsjuklighet

(exempelvis depression, ångest, stress-utmattningssyndrom med insomni)

Rekommendation: psykologisk behandling för insomni individuellt eller i grupp enligt kvalitetssäkrad regionmodell.

Behandlingen dokumenteras i journal med KVÅ-kod DUO 11

## Vägledd egenbehandling vid akut/kortvarig insomni – textbaserad KBT-behandling med professionellt stöd

### Vårdgivarstöd

Vårdgivarstödet avser att hjälpa behandlare med upplägg och innehåll vid vägledning med *Sömnguiden*. Vägledning förutsätter god kännedom om *Sömnguiden* hos behandlaren. Studier visar att egenbehandling med vägledning ger bättre resultat än utan vägledning, vilket därför rekommenderas.

- Är patienten motiverad och har förutsättningar att arbeta på egen hand kan det räcka med två besök, introduktion och en uppföljning samt eventuell telefonkontakt. Då anpassas besöksintervall och uppföljningsinnehåll till detta.
- För mindre motiverade, eller patienter som behöver mer stöd rekommenderas nedanstående upplägg.

### Introduktion

#### Uppstart – Information i grupp

- Informera om att medicinfri behandling är förstahandsrekommendation och att om medicin behövs ska det vara kortvarig behandling i kombination med medicinfri behandling. Beskriv att man kan arbeta utifrån olika upplägg med stöd i forskningen, vägledad textbaserad kbt-behandling är en.
- Informera om hur upplägget kan se ut alltifrån de som vill arbeta mestadels på egen hand med kanske bara en återkoppling i tfn/besök eller de som vill ha några återkopplingar under vägen och att återkopplingen är individuell
- Dela ut *Sömnguiden* och presentera denna översiktligt utifrån rubrikerna och innehåll.
- Beskriv det stegvisa behandlingsupplägget och poängtera vikten av att arbeta aktivt med materialet, ett steg i taget. Förändring tar tid varför uthållighet är viktigt.

- Introducera sömndagbok genom att fylla i föregående natt tillsammans. Informera om vikten av att fylla i sömndagboken varje dag för att kunna följa utvecklingen av sömnen.
- Rekommendera FaR vid behov
- Tid för frågor, förväntningar, farhågor.
- Informera om hur man bokar tid för vägledning I som sker individuellt

## Vägledning I – Individuell

### Fokus: Steg 1. Få överblick över sömnmönster och levnadsvanor

Besök efter cirka 2 veckor

- Allmän uppföljning: Hur har det gått att följa Sömnguiden? Att registrera i sömndagbok? Erfarenheter? Svårigheter? Har patienten fått någon ny kunskap?
- Be om patientens egna reflektioner på sitt sömnmönster, variationer och vad de eventuellt kan hänga samman med, utifrån 2 veckors registreringar
- Använd sömndagboken som ett verktyg för att hitta samband mellan sömn, levnadsvanor och sömnens styrfaktorer-dygnsrytm, balans och aktiveringsnivå. Hjälpt patienten att analysera sitt sömnmönster, försök hitta något belysande exempel på samband för diskussion och reflektion.
- Kände patienten igen sig i oroscirkeln?
- Vid eventuella hinder/svårigheter: Resonera kring problemlösning. Låt patienten försöka hitta egna lösningar t ex. avsätta tid varje dag, skriva ner gjorda förändringar.
- Uppföljning av FaR.
- Avsluta eller introducera nästa steg och uppmuntra fortsatt arbete med *Sömnguiden*. Tid för frågor

## Vägledning II - individuell

### Fokus: Steg 2-4. Reflektera kring dygnsrytm, sömn-vakenhetsbalansen samt aktiveringsnivå

Tfn/Besök efter överenskommelse cirka 3-4 veckor efter första vägledningstillfället

- Allmän uppföljning. Hur har det gått att fortsätta arbeta enligt Sömnguiden. Vilka erfarenheter har patienten från sitt arbete med sömnen? Förändringar? Framsteg? Svårigheter?
- Fråga kring patientens arbete med respektive steg och utvärdera sömnens styrfaktorer så långt patienten hunnit med hjälp av frågorna i *Sömnguiden*, dvs patientens levnadsvanor över dygnet (dygnsklockan), balansen mellan sömn vakenhet samt aktiveringsnivån.
- Uppmärksamma positiva förändringar för att öka motivation och intresse för fortsatt arbete.
- Uppföljning av FaR.
- Avsluta eller introducera nästa steg och uppmuntra fortsatt arbete med *Sömnguiden*. Tid för frågor.

## Vägledning III - individuell

### Fokus: Steg 5. Planering framåt – Tfn/Besök efter avslutad behandling

- Allmän uppföljning. Hur har det gått. Erfarenheter? Förändringar? Svårigheter?
- Eventuell återkoppling till steg 2-4 igen.
- Motivera patienten att fundera och arbeta med Steg 5 – Handlingsplan för framtiden.
- Utvärdera arbetet pat gjort för sig själv och sin sömn med *Sömnguiden* och de olika stegen. Notera eventuella förändringar.
- Vad vill patienten ta med sig för framtiden.
- Ge återkoppling på patientens ansträngningar och genomförd behandling.
- Uppföljning av FaR.
- Avsluta. Informera om att förändringsarbete tar tid och att patienten har sin handlingsplan för framtiden att använda.