



Icke-farmakologisk behandling vid
sömnstörning

Regional läkemedelsdag 6 oktober 2015

Elna Persson
leg. psykolog/utvecklingsledare
Kunskapscentrum för psykisk hälsa



Regionuppdrag - NR för depression och ångestsyndrom

Kunskapscentrum för psykisk hälsa www.vgregion.se/KPH

Behandling av sömnbesvär hos vuxna - nuvarande praxis SBU 2010

”Enkäten visar att sömnbesvär är vanligt förekommande bland primärvårdens patienter och att läkarna anser att det är ett problem som kan bidra till annan ohälsa och därför måste tas på allvar. Det framkom också att behandlingen av sömnbesvär framför allt är farmakologisk trots att distriktsläkarna ansåg att annan form av behandling (KBT och samtalsterapi) har bättre långsiktig effekt.”

KPH/EP

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Vad behövs för att göra ”rätt”

- Ge sömnen ökad uppmärksamhet
- Kartlägg, differentiera och specificera sömnstörningen
- Erbjud strukturerade behandlingsinsatser utifrån principen om stegvis vård
- Organisera vården så att icke-farmakologisk behandling för sömnproblem blir ett lätt tillgängligt alternativ

KPH/EP

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Multifaktoriell bakgrund – kartläggning

- Typ av sömnstörning
- Frekvens, varaktighet, inverkan på dagtidfunktionen
- Sömnhygieniska förhållanden
- Underliggande sjukdom/medicinering som kan orsaka/påverka sömnproblemen
- Alkoholkonsumtion – Screening med AUDIT
- Levnadsvanor
- Registrera i Sömndagbok 1-2 veckor

KPH/EP

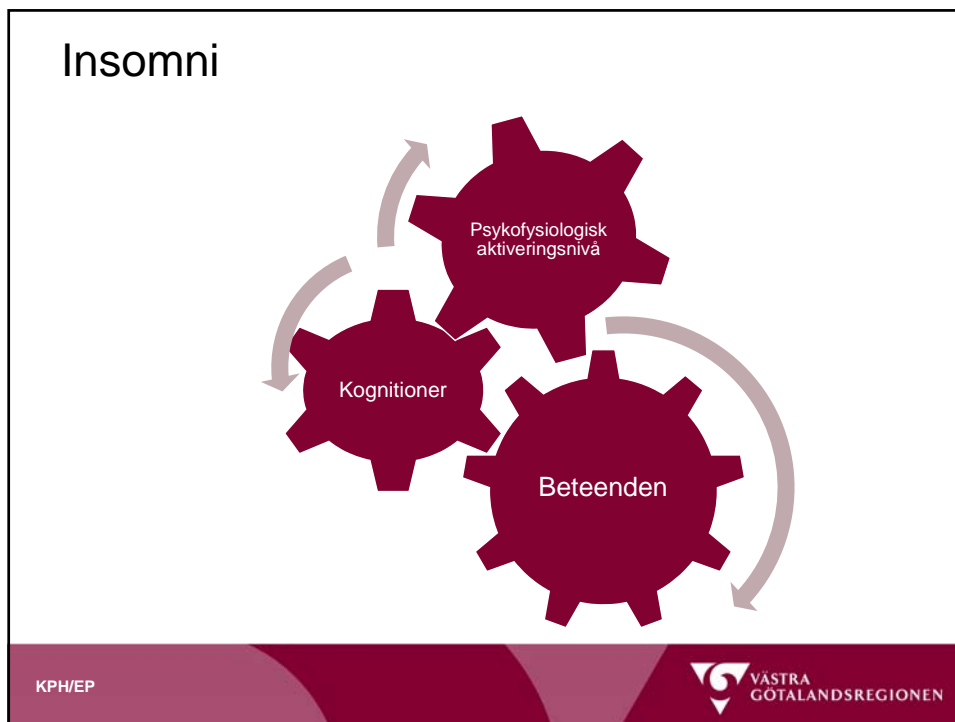


Ihållande sömnstörningar

- Predisponerande faktorer
- Utlösande faktorer
- Vidmakthållande faktorer

KPH/EP





Psykologisk behandling vid insomni

Sammanstatta interventioner/flerkomponentsbehandling

- Kartläggning och analys
- Psykopedagogik
- Beteendeinterventioner
- Sömnrestriktion
- Stimuluskontroll
- Avslappningsövningar
- Kognitiva metoder

Behandling av sömnbesvär hos vuxna – SBU 2010

Psykologisk behandling är effektiv och medför på kort och lång sikt :

- minskad insomningstid
- minskad vakentid under natten
- minskad grad av sömnbesvär
- ökad sömnkvalité
- Kbt i kombination med successiv nedtrappning av sömnmedel mer framgångsrikt för utsättning

SBU 2010

KPH/EP



Forskningsstöd

- Textbaserad kbt- behandling med behandlarstöd "vägled
självhjälp"
 - med bok biblioterapi
 - med internet
- Kbt-behandling i grupp
- Individuell kbt-behandling

KPH/EP



Stegvisa insatser vid insomni

Sammansatta åtgärder enligt principen för stegvis vård

Vid tillfälliga sömnsvårigheter	Muntlig och skriftlig information - 1177, VGR-broschyr Litteraturförslag Råd om egenvård Hälsotek för ev.sömnskola FaR
Kortvarig/akut insomni	Textbaserad KBT-behandling med behandlarstöd -med texthäfte <i>Sömnguiden</i> och <i>Vårdgivarstöd</i> - via Internetprogram
Engelskt självhjälpmaterial	http://www.ntw.nhs.uk/pic/selfhelp
Långvarig och/eller medicinbehandlad insomni och vid samsjuklighet	KBT-behandling -i grupp enligt kvalitetssäkrad modell -individuell KBT-behandling
Nedtrappning/utsättning av sömnmedel	Gradvis utsättning i kombination med KBT-behandling för insomni

KPH/EP


 VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Informationsbroschyr för patient



Har du svårt
att sova?



Foldern finns att beställa:

- för Närhälsan och övrig VG-sjukvård på Marknadsplatsen med artnr:VGR5375
- för privata vårdcentraler inom VG Primärvård på www.vgregion.se/bestallning med artnr:VGR5375

KPH/EP


 VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

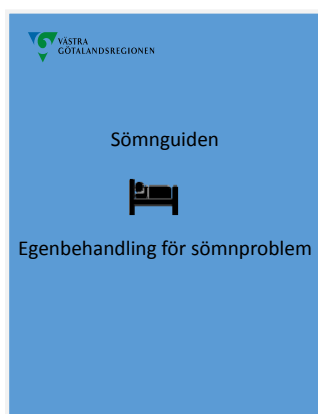
Rådgivning utifrån –levnadsvanor och dygnsklocka



KPH/EP

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Vägledad KBT-behandling med texthäfte



KPH/EP

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

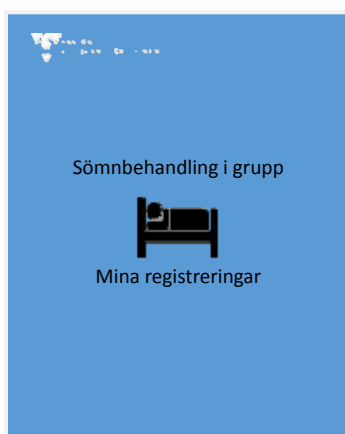
Vägledad KBT via internet

- www.minkompass.se (kostnadsfritt 3-modulsprogram)
- www.livanda.se, www.psykologpartners.se,
www.somnhjalpen.info/apoteket/intro.aspx (exempel på privata avgiftsbelagda alternativ)

KPH/EP

 VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Gruppbehandling



Kvalitetssäkring:

- Gemensam modell
- Metodtrohet
- Adekvat kompetens hos gruppledare
- Metodutbildning
- För "rätt problematik"
- Genomförandestöd

KPH/EP

 VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Programöversikt		
Tema	KBT-intervention	Hemuppgift
1 Presentation Introduktion Screening ISI Sömnteori	Diagnostik-ISI Psykopedagogik Problemanalys	Registrera sömn-Sömnloggbok Registrera vanor – Beteendedagbok Öva diafragmaandning
2 Sömnformeln Onda cirklar Konkretisera problem Mina vanor	Analys enligt sömnformeln Strategier utifrån sömnformeln Målformulering	Fortsätta registreringar Etablera rytm och balans Formulera mål Analys enligt sömnformeln Öva avspänning
3 Målsättning Sömnmedicin Sömnformeln – strategier Sömnmedicin och Tablettpsykologi	Målformulering Sängtidsrestriktion Stimuluskontroll Psykologisk aspekt på farmakavårdning	Konstanthåll, alt. nedtrappning sömnmedel Sängtidsrestriktion Stimuluskontroll Reg.veckans aktiviteter Öva avspänning/Mindfulness
4 Onda cirklar Stressteori Aktiveringsnivån Stress och Stresshantering	Konkretiserad problemanalys Funktionell analys, säkerhetsbeteenden, undvikanden Beteendemedicinsk aspekt- Stress-Sömn	Sömnrestriktion Stimuluskontroll Konstanthåll, alt trappa ned sömnmedel Justerat aktivitetschema AvspänningsövnMindfulness
5 Hantera tankar och känslor	Kognitiva interventioner Känslomässiga interventioner Acceptans Ev. beteendeaktivering	Uppmärksamma aktiveringsnivå Observera tankar och känslor Balansera aktivitet Stimuluskontroll
6 Repetition hanteringsstrategier Trötthet Avstämning av metoder, mål, effekt Tidsperspektiv	ACT-intervention Känslolöst beteende Reflekerat beteende	Öva acceptans och mindfulness Fortsatt arbete sömnmedel Följ upp aktivitetschema Vidmakthållandeplan
7 Fortsättning-Framtid Summering Återkoppling Utvärdering	Vidmakthållandeplan Bakslag/sikslagshantering Utvärdering Diagnostik ISI+ ev HAD MADRAS	

KPH/EP



Material

Har du svårt att sova –VGR-broschyr

beställs via Marknadsplatsen eller www.vgregion.se/bestallning

Nedanstående material för utskrift från www.vgregion.se/KPH

- [Frågor för kartläggning och differentiering av sömnstörning](#)
- [Sömnguiden](#) - egenbehandling för insomni med
- [Vårdgivarstöd](#) vid vägledad egenbehandling
- [Sömnbehandling i grupp – Mina registreringar](#)

KPH/EP



*”Dagens behandlingspraxis kan
förbättras och bli mer evidensbaserad.”*
SBU 2010



- Hur kan vi bemöta och behandla sömnstörningar på ett effektivt och evident sätt?
- Hur kan vi organisera och strukturera ”sömnmottagningen” på enheten?
- Hur kan rollfördelning och samarbete se ut? Sömnteam?