



Vårdgivarstöd till personal - Sömnguiden

Sömnguiden - Egenbehandling för
sömnproblem

Vid akut/ kortvarig insomni

Rekommendation: Vägledad 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

Vägledad 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. Hjälps 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.