

Regionalt programområde psykisk hälsa

Västra Götalandsregionen

2021-06-22

# Vårdgivarstöd vid vägledad självhjälp med det digitala stödprogrammet Sömnguiden

Sömnguiden har skapats för att öka möjligheterna till icke-farmakologisk sömnbehandling och som en del av utbudet i stegvis behandling vid sömnbesvär.

Personer som efter [kartläggning](#) och bedömning visar sig ha sömnbesvär av typen insomni (se [RMR insomni](#)) kan rekommenderas Sömnguiden. Programmet är dock inte lämpligt vid långvariga eller svåra sömnstörningar. Vid sömnapné rekommenderas inte Sömnguiden. Programmet är lämplig att använda för patienter som kan arbeta självständigt.

## Vårdgivarstöd

Vårdgivarstödet avser att hjälpa behandlare med upplägg och innehåll vid vägledad behandling med Sömnguiden. Vägledning förutsätter god kunskap om principerna för sömnbehandling utifrån kognitiv beteendeterapi (KBT) samt god kännedom om innehållet i Sömnguiden. 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 en första introduktion och därefter en uppföljning som kan ske på olika sätt: telefon, videomöte eller fysiskt besök.
  - För mindre motiverade, eller patienter som behöver mer stöd rekommenderas tätare vägledning.
  - Vägledningsstödet fokuserar på att uppmuntra patientens arbete med sin sömn utifrån Sömnguiden, hjälpa till att överkomma hinder eller svårigheter, förklara och förtydliga samt fokusera de viktigaste momenten i en förändringsprocess.
  - Introduktion kan ske på olika sätt: telefon, videomöte eller fysiskt besök. Patienten introduceras i behandling, upplägg och program. Vägledningsstödet är därefter indelat efter när stödet ges: tidigt, i mellanfas och efter avslutning och får användas med flexibilitet utifrån det intervall som är aktuellt för varje patient.
-

## Uppstart

Informera om att icke-farmakologisk behandling är förstahandsrekommendation vid insomni. Om medicin behövs ska det vara kortvarig behandling. Beskriv att man kan arbeta utifrån olika upplägg med stöd i forskningen. Väglednad behandling med textbaserat material, i detta fall Sömnguiden, med basen i KBT är en sådan behandling.

- Informera om hur upplägget kan se ut alltifrån de som vill arbeta mestadels på egen hand med kanske bara en återkoppling i telefon/besök vid avslut eller de som vill ha några återkopplingar under vägen.
- Starta upp Sömnguiden för patienten i Stöd och behandlingsplattformen och berätta om den översiktligt utifrån modulerna och innehåll. Informera särskilt om sömndagboken och hur patienten ska fylla i den.
- Be patienten logga in på 1177.se och klicka på ”Stöd och behandling” i översta navigationslisten. Där hittar patienten **Sömnguiden**.
- Beskriv det stegvisa behandlingsupplägget och poängtera vikten av att arbeta aktivt med materialet, ett steg i taget. Förändring tar tid varför uthållighet är viktigt.
- Rekommendera FaR vid behov.
- Tid för frågor, förväntningar, farhågor.
- Boka, utifrån patientens önskemål om uppföljning, tid för vägledning som kan ske på olika sätt via telefon, digitalt eller i besök.

## Vägledning I

Steg 1. Fokus: få överblick över sömnmönster och levnadsvanor. Cirka 2 veckor efter start av program.

- 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 styrande faktorer: 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

Steg 2-4. Fokus: reflektera kring dygnsrytm, sömn-vakenhetsbalansen samt aktiveringsnivå. 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 styrande faktorer 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

Steg 5. Fokus: planering framåt. I samband med behandlingsavslut.

- 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 patienten 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.