

# Sömnguiden

Stöd och behandling, 1177

---

Utvecklad av Kunskapsstöd för psykisk hälsa



# Innehåll

Syfte

Målgrupp

Användningsområde

Programmets innehåll

Arbetsflöde

# Varför en digital sömnguide?

Sömnpromblem är vanligt förekommande och något många kan behöva hjälp med. Vanligast är svårighet att somna, för tidigt uppvaknande eller svårighet att bibehålla sömnen under natten. Kallas också insomni.

- I första hand rekommenderas sömnrådgivning och psykologisk behandling och inte läkemedelsbehandling för sådana sömnpromblem. Sömnguiden är ett självhjälpsprogram som tagits fram för att öka utbudet av insatser vid framförallt lättare sömnpromblem av typen insomni.
- Sömnguiden bygger på att personen arbetar med sin sömn i fem steg under ett antal veckor med interventioner med stöd i forskning och psykologisk KBT-behandling. Via registreringar som presenteras i en graf kan personen följa sin egen process.
- Sömnguiden med tillhörande Vårdgivarstöd är tillgängligt som digitalt stödprogram via SoB men om patient så önskar finns den även som pdf ([länk](#)) eller som häfte som beställs via Marknadsplatsen.

# När och för vem är programmet lämpligt?

Programmet är lämpligt för patienter som har sömnproblem av typen insomni, dvs svårt att somna, vaknar för tidigt eller svårt att bibehålla sömnen under natten.\*

Programmet är lämpligt att använda för patienter som inte har alltför långvariga eller svåra sömnstörningar.

Programmet innehåller även en modul som adresserar vanligt förekommande svårigheter hos äldre.

Programmet är lämpligt för patienter som vill försöka påverka sin situation till det bättre och som kan arbeta relativt självständigt.

Upplägget formas i dialog med patienten alltifrån att patienten arbetar helt på egen hand alternativt med några återkopplingar under vägen.

*\*Vid besvär som sömnapné, sömnsvårigheter p g a skiftjobb, narkolepsi, förskjuten dygnsrytm är det dock inte denna behandling som rekommenderas.*

# Exempel på användning

- Sömnguiden har sin plats som en av flera möjliga insatser för personer med sömnsvårigheter av typen insomni.
- Patienten informeras om att icke-farmakologisk behandling är förstahandsrekommendation och att Sömnguiden kan vara en möjlig behandlingsinsats.
- Patienten vars problem identifierats som insomni kan få en direkt insats utan väntetid och introduceras i Sömnguiden via fysiskt besök eller distanskontakt.
- Kan erbjudas som ett komplement även då läkemedelsbehandling blir aktuell.
- Sömnguiden kan användas med eller utan vårdgivarstödet som finns tillgängligt i programmet. Vårdgivarstödet kan ges flexibelt utifrån patientens önskan och behov via fysiska besök eller distanskontakt

## Programmet innehåller 5 moduler

Ett bra arbetstempo kan vara en till två veckor per modul:

1. Kartlägg din sömn
2. Följ dygnsrytmen
3. Balans mellan sömn och vakenhet
4. Aktiveringsnivån
5. Summera och planera framåt

Specialmodul: Sömnförändringar hos äldre  
Det finns även en startmodul.

The screenshot shows a user interface for a sleep program. At the top, there are navigation tabs: 'Mitt innehåll' (selected), 'Resultat', and 'Bokmärken'. Below the tabs, the heading 'Mitt innehåll' is followed by a brief introduction: 'Här får du en översikt samt kan ta del av de olika delar som ingår i Sömnguiden. Börja alltid med att ta del av innehållet innan du fyller i eventuella formulär.' Below this, a message states: 'Ditt stöd- eller behandlingsprogram Sömnguiden startades för 0 dagar sedan, rekommenderat antal dagar är 60.' A progress indicator labeled 'Förloppsmätare' shows a bar that is almost empty, with a link 'Visa inte förloppsmätaren'. The main section is titled 'Mitt aktuella innehåll' and contains a list of modules, each with a dropdown arrow on the right:

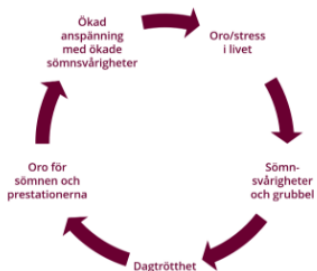
- Start
- Steg 1: Kartlägg din sömn
- Steg 2: Stärk dygnsrytmen
- Steg 3: Stärk balansen mellan sömn och vakenhet
- Steg 4: Sänk aktiveringsnivån
- Steg 5: Summera och planera framåt
- Specialmodul: Sömnförändringar hos äldre

# Programmets innehåll (exempel)

## Informationstexter

FAKTA OM SÖMN OCH SÖMNPROBLEM

### Oroscirkeln



### Långvariga sömnproblem

Ibland blir sömnsvårigheterna mer ihållande. Det är vanligt att vi då börjar oroa oss för om vi ska kunna sova kommande natt och för hur vi ska orka med morgondagen. Oron gör att vi blir spända och får svårare att slappna av när vi går till sängs och ännu svårare att sova. Det har uppstått en ond cirkel.

Långvariga sömnproblem kan också hänga ihop med:

- alltför hög stress i livet
- sjukdomar eller åkommor som ibland kan störa sömnen
- mediciner som ibland kan ha en negativ inverkan på sömnen.

< Föregående 1 2 3 4 5 6 7 Nästa >

## Sömndagbok

### Sömndagbok - nattens sömneffektivitet

#### Instruktion

**Sömndagbok**  
Fyll i tiderna för varje natt. Fyll gärna i direkt på morgonen efter att du stigit upp. Det är bra om du fyller i så noggrant du kan, men du behöver

[Visa instruktionen för formuläret](#)

Visa dagens datum

< Tidigare datum **IDAG 14 maj 2024** ONS 15 maj 2024 TOR 16 maj 2024 FRE 17 maj 2024 Senare datum >

**Dagens datum**

Tisdagen den 14 maj 2024.

## Olika formulär

SÖMNGUIDEN

### Regelbundna vanor

#### Instruktion

Håll regelbundna sömnguiden. Var speciellt noga med att stiga upp på samma tid varje morgon.

Vilken tid vill du stiga upp på morgonen?

Finns det annat du kan göra regelbundet för att stötta din vistas i dagsljus, hålla regelbundna mattider, fysisk aktivitet

## Reflektionsfrågor

SÖMNGUIDEN

### Reflektioner sömnrestriktion

#### Instruktion

Utvärdera resultatet efter dina veckor med sömnrestriktion. Har sömnkvaliteten förändrats?

Har du sovit bättre, exempelvis mer sammanhängande, eller sovit under den största delen av den tid du legat i sängen kan du nästa vecka utöka tiden i sängen med en kvart. Om du känner dig pigg trots att du minskat din tid i sängen behöver du förstås inte lägga till extra tid. När du ökar på tiden i sängen är det bäst att du lägger dig tidigare. Du ökar sedan på sömnen successivt med en kvart åt gången. När du på nytt börjar sova sämre drar du ifrån den sista kvarten. Du har nu hittat fram till din optimala sovtid. Försök hålla fast vid denna i fortsättningen.

[Dölj instruktionen för formuläret](#)

Har du sovit mindre eller lika mycket eller rent av mer än första veckan?

# Arbetsflöde

1

- ✓ [Kartlägg sömnbesvärens](#) art och svårighetsgrad.
- ✓ Informera patienten om behandlingsrekommendationer vid insomni, se RMR Insomni.
- ✓ Informera om Sömnguiden som en möjlig/lämplig insats.
- ✓ Introducera programmet och kom överens om upplägg.
- ✓ Programmet startas för patienten.

2

- ✓ Patienten arbetar sig igenom programmet på egen hand eller enligt överenskommet upplägg med vårdgivarstöd.
- ✓ Följ angivna fokus för vårdgivarstödet.
- ✓ Om patientens aktivitet avstannar följ upp med en telefonkontakt för att efterhöra om det föreligger hinder/svårigheter och uppmuntra till fortsatt arbete.
- ✓ Följ upp med tfn/besök efter avslutat program, se steg 5 i vårdgivarstödet.

3

- ✓ Ansvarig behandlare avslutar patientens tillgång till Sömnguiden efter 60 dagar.

# Utgivare

Utgivare: Kunskapsstöd för psykisk hälsa

Utgivare kontakt: [kunskapsstod.psykiskhalsa@vgregion.se](mailto:kunskapsstod.psykiskhalsa@vgregion.se)

---

Kontakt regionala SoB-teamet:

Funktionsbrevlåda: [sob@vgregion.se](mailto:sob@vgregion.se)

Tommy Skjulsvik, regionutvecklare

Robin Björk, regionutvecklare

Therese Johansson, regionutvecklare