

Strukturerad bedömningsintervju internetlevererad insomnibehandling:

Bättre sömn vid psykos och bipolär sjukdom

v 1.2

Kursiv text: instruktioner till intervjuaren

Fetstil: Läs upp för patienten

Syftet med bedömningssamtalet är att du ska göra en bedömning om behandlingen är lämplig för patienten i dagsläget. Du behöver dels göra en allmän klinisk bedömning (är patienten relativt stabil i sin grundsjukdom, har hen förutsättningar att ha nytta av en behandling av den här typen), dels undersöka sömnproblemen närmare. Du behöver också samla in information om t.ex. sömnläkemedel eller andra sömnhjälpmiddel. Till din hjälp har du den strukturerade intervjun nedan.

Om patienten har depressionssymtom – överväg att be patienten fylla i PHQ-9. Finns som bilaga till det här dokumentet.

Förslag till introduktion: Hej, och välkommen hit! Idag ska vi prata om sömnbehandling över internet. Samtalet idag kallas för ett "bedömningssamtal" och syftet med det är att du ska få information om sömnbehandlingen så du kan avgöra om du vill genomföra den, och så ska jag bedöma om det är rätt behandling för dig just nu.

Jag börjar med att berätta kort om behandlingen, sen kommer jag ställa frågor till dig om hur du sover idag, om du har några sömnhjälpmiddel och så vidare. Och så ska du få ställa frågor om det är något du undrar över. Vi har en hel del att gå igenom, så ibland kommer jag be dig bara svara ja eller nej på frågorna, och jag behöver kanske avbryta vid nåt tillfälle. Låter det OK? Är det nåt du undrar över direkt?

Om man ska kunna genomföra en behandling på internet så finns det några saker som behövs:

Praktiska förutsättningar att gå igenom med patienten, alla dessa behöver vara uppfyllda:

- Dator/surfplatta/smartphone med internetuppkoppling
- Grundläggande datorfärdigheter
- Relativt goda kunskaper i svenska språket
- Bank-ID, mobilt bank-ID eller Freja eID+ (obs + krävs) för att kunna logga in i Stöd och Behandling
- Behandlande läkare införstådd med planeringen, stabil medicinering så långt som möjligt

OM EJ ALLA UPPFYLLDA → avsluta bedömningssamtalet, undersök tillsammans med patienten om ex bank-id går att lösa. Fortsätt bedömningen när praktiska förutsättningar är uppfyllda.

Kort beskrivning av behandlingen:

Du tar del av behandlingen genom att gå in på en speciell del av 1177.se – Stöd och Behandling. Jag kommer visa dig hur det går till praktiskt om vi går vidare med behandling. Där kommer du få läsa texter, se filmer och fylla i olika formulär och övningar. Att prova att göra saker annorlunda är det viktigaste för att påverka din sömn, texten och video finns där för att du ska veta hur och varför du gör de olika övningarna. Du kommer jobba på egen hand med materialet, och så kommer du och jag att bestämma en dag i veckan när jag skickar meddelanden till dig och en dag i veckan när jag ringer dig. Då kommer jag kunna svara på dina frågor och stötta dig i arbetet med behandlingen. Vi kommer också ses (på video eller live) i början, mitten och slutet av behandlingen. Du kommer få information om hur sömnen fungerar, vad som gör att vi får problem med sömnen och som sagt arbeta med olika övningar för att förbättra din sömn. Till exempel arbeta med regelbundna tider, avslappning, aktivitet på dagarna, något som vi kallar stimuluskontroll (att stärka kopplingen mellan sängen och sömn, i stället för att koppla sängen till att t.ex. ligga och oro sig. Om det behövs kan du också få göra sömnkomprimering, ett väldigt effektivt sätt att sova bättre. Då minskar vi gradvis tiden du ligger i sängen tills du sover största delen av tiden du ligger i sängen – då blir det en stark koppling mellan sängen och att sova.

Då sätter vi igång med mina frågor.

A1	Instruktion: a Använder du sömnmedicin? <i>OM NEJ, gå till A2</i> b Sover du bra när du tar din sömnmedicin? c Vill du sluta med sömnmedicinen? <i>OM JA, be hen svara på frågorna nedan så som problemen ser ut utan sömnmedicin, alt. som hen skulle beskriva sina sömnproblem för en vän.</i> <i>OM NEJ, be hen svara så som problemen ser ut med sömnmedicin.</i>	NEJ→ NEJ NEJ	JA JA JA
A2	a Har du för närvarande problem med att somna, att du vaknar under natten eller att du vaknar för tidigt på morgonen? <i>OM JA, fråga:</i> b Är du missnöjd med din sömn? <i>OM JA på A2 a och b, fortsatt med fråga A3 a-c.</i>	NEJ → NEJ→	JA JA
A3	a Anser du att sömnproblemen ger dig svårigheter att fungera bra under dagen (socialt, arbete, koncentration, humör etc)? b Har du praktisk möjlighet att sova på natten? (Ex inte har en liten bebis eller annat som kräver uppvaknanden)? c Har du dessa problem i snitt minst 3 nätter/vecka och har du haft dessa problem i mer än tre månader (de senaste månaderna?)	NEJ→ NEJ→ NEJ→	JA JA JA

OM samtliga frågor i A2 – A3 besvarats JA: gå vidare med följande för att avgöra allvarlighetsgrad och identifiera ev. sömnsjukdomar som kan vara grund för hänvisning vidare. Avsluta annars intervjun.

B Insomnia Severity Index (ISI) med tilläggsfrågor om hypersomni och dygnsrytmrubbningar

Fråga om de senaste 2 veckorna (poäng inom parentes):

Hur stora är för närvarande dina:

Poäng

B1	svårigheter att somna in? Inga (0) Små (1) Ganska stora (2) Stora (3) Mycket stora (4)	
B2	problem med att du vaknar under natten? Inga (0) Små (1) Ganska stora (2) Stora (3) Mycket stora (4)	
B3	problem med att du vaknar för tidigt på morgonen? Inga (0) Små (1) Ganska stora (2) Stora (3) Mycket stora (4)	
B4	Hur nöjd eller missnöjd är du med ditt nuvarande sönmönster? Mycket nöjd (0) Nöjd (1) Varken nöjd eller missnöjd (2) Missnöjd (3) Mycket missnöjd (4)	
B5	I vilken utsträckning anser du att dina sömnproblem försämrar din dagliga funktionsförmåga (t.ex. trött under dagen, förmåga att fungera på arbetet och med vardagsysslor, koncentration, minne, humör o.s.v.)? Inte alls (0) Lite (1) En del (2) Mycket (3) Väldigt mycket (4)	
B6	Hur märkbart är det för andra att dina sömnproblem sänker din livskvalitet? Inte alls märkbart (0) Lite märkbart (1) Ganska märkbart (2) Mycket märkbart (3) Väldigt märkbart (4)	
B7	Hur bekymrad är du över dina nuvarande sömnproblem? Inte alls bekymrad (0) Lite bekymrad (1) Ganska bekymrad (2) Mycket bekymrad (3) Väldigt bekymrad (4)	
SUMMA	<i>Insomnia Severity Index (räkna ihop poängen på fråga B1-7)</i>	
B8+	problem med att du sover för mycket? Inga (0) Små (1) Ganska stora (2) Stora (3) Mycket stora (4)	

B9+	problem med att du sover på andra tider än du skulle vilja (vänt på dygnet)? Inga (0) Små (1) Ganska stora (2) Stora (3) Mycket stora (4)	
-----	---	--

C Frågor om sömnapné

C1	a Har du diagnosen sömnapné? OM JA GÅ TILL C1b, OM NEJ GÅ TILL C2. b Har du en fungerande behandling som du använder? OM JA GÅ TILL D1, OM NEJ GÅ TILL C2.	NEJ NEJ	JA JA→	
C2	Snarkar du mycket? OM JA GÅ TILL C3, OM NEJ GÅ TILL D1.	NEJ→	JA	VET EJ
C3	Har du andningsuppehåll under natten? OM VET EJ GÅ TILL C4, OM NEJ GÅ TILL D1	NEJ→	JA	VET EJ
C4	Har du mycket lätt att somna under dagen (t ex på möten, vid stillasittande, ej bara framför TV)?	NEJ	JA	

D Frågor om narkolepsi

D1	a Har du diagnosen narkolepsi? OM JA GÅ TILL b, OM NEJ GÅ TILL D2. b Har du en fungerande behandling som du använder? OM JA AVSLUTA OCH GÅ TILL DIAGNOSRUTORNA.	NEJ NEJ	JA JA→
D2	Somnar du ibland plötsligt vid fel tid och plats, och triggas den plötsliga sömnen av starka känslor? OM JA, KODA MISSTÄNKT NARKOLEPSI.	NEJ	JA

<p>HAR SAMTLIGA FRÅGOR I A2 och A3 KODATS JA? KODA JA FÖR INSOMNI.</p> <p>ÄR B8+ > 1, KODA HYPERSOMNI ÄR B9+ > 1 KODA DYGNSTRYTMRUBBNING</p> <p>OM PATIENTEN INTE HAR AKTUELLA PÅTAGLIGA SÖMNPROBLEM MED VILL SLUTA MED LÄKEMEDELSBEHANDLING, KODA "Vill avsluta läkemedelsbehandling"</p> <p>ÖVRIGA SÖMNPROBLEM, EXEMPELVIS EJ NÅR NIVÅ FÖR DIAGNOS, KODA "Övriga sömnproblem"</p> <p>OM PRAKTISK FÖRKLARING TILL SÖMNPROBLEM FÖRELIGGER (EX LITET BARN SOM ÄR VAKET PÅ NÄTTERNA)→ AVSLUTA INTERVJUN</p>	<p>HAR C1a KODATS JA? alternativt HAR C2 SAMT C3 ELLER C4 KODATS JA? KODA SÖMNAPNÉ och kryssa lämpligt alternativ.</p> <p>HAR FRÅGA D1a ELLER D2 KODATS JA? Ange narkolepsi och kryssa lämpligt alternativ.</p> <p>OM MISSTÄNKT/OBEHANDLAD NARKOLEPSI ELLER SÖMNAPNÉ FÖRELIGGER → AVSLUTA INTERVJUN</p>
---	---

Insomni diagnos	Sömnapné <input type="checkbox"/>	Narkolepsi <input type="checkbox"/>
JA <input type="checkbox"/>	Obehandlad <input type="checkbox"/>	Obehandlad <input type="checkbox"/>
NEJ <input type="checkbox"/>	Behandlad <input type="checkbox"/>	Behandlad <input type="checkbox"/>
ISI ≥ 15 <input type="checkbox"/>	Trolig <input type="checkbox"/>	Misstänkt <input type="checkbox"/>
Hypersomni <input type="checkbox"/>	Tveksam <input type="checkbox"/>	

Dygnsrytmrubbning <input type="checkbox"/>		
Vill avsluta läkemedelsbehandling <input type="checkbox"/>		
Övriga sömnproblem <input type="checkbox"/>		

E Tyngdtäcke

E1	<p>a Använder du tyngdtäcke? OM JA, fortsätt till E1b, OM NEJ gå till E2</p> <p>b Hur ofta använder du tyngdtäcke?</p> <p>.....</p> <p><i>OM VID BEHOV, BE PATIENTEN ANVÄNDA DET REGELBUNDET UNDER BEHANDLINGEN.</i></p>	NEJ	JA
E2	<p>Har du pratat med arbetsterapeut eller sjukgymnast om att prova det? OM NEJ, GÅ TILL AVSNITT F. OM JA, GÅ TILL E3</p>	NEJ→	JA
E3	<p>Du kan välja att vänta med det till den här behandlingen är avslutad om ungefär 8 veckor, eller gå vidare med tyngdtäcke med arbetsterapeut eller sjukgymnast.</p> <p>Om du väljer att gå vidare med tyngdtäcke får du vänta med den här behandlingen till senare, om du fortfarande har sömnproblem.</p> <p>Vill du vänta med att prova tyngdtäcke tills den här behandlingen är avslutad? OM JA, gå vidare till avsnitt F. OM NEJ: EXKLUDERA OCH NOTERA. Då önskar jag dig lycka till med tyngdtäcket, så får vi se om du är intresserad av att komma tillbaka till den här behandlingen i ett senare skede.</p>	NEJ	JA→

F Krisplan

F1	<p>Har du en uppdaterad krisplan som du utformat med din ordinarie läkare/behandlare? OM JA, GÅ VIDARE TILL AVSNITT G. OM NEJ (UTAN RIMLIG ANLEDNING) BE DELTAGAREN KONTAKTA SIN BEHANDLARE OCH GÖRA EN KRISPLAN OCH DÄREFTER ÅTERKOMMA MED INTRESSEANMÄLAN. → AVSLUTA</p>	NEJ	JA
----	---	-----	----

G Sömnmediciner

G1	<p><i>OM A1 KODATS JA, GÅ TILL G2. OM A1 KODATS NEJ, FRÅGA:</i></p> <p>a Du sa förut att du inte använde sömnmediciner, har du använt sömnmediciner tidigare? OM NEJ, GÅ TILL AVSNITT H. OM JA, GÅ TILL G1b</p> <p>b När använde du sömnmediciner senast?</p> <p>.....</p> <p>c Vilka mediciner använde du då? Vilken dos? Hur ofta? När?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	NEJ→	JA
G2	<p>Du sa förut att du använder sömnmediciner, vilka mediciner använder du då? Vilken dos? Hur ofta? Använder du dem regelbundet eller vid behov? FYLL I TABELLEN</p>		

Namn på medicin	Dos (x mg)	Frekvens (per vecka)	Fråga och notera: R = Regelbundet VB = Vid behov KP = Ingår i Krisplan
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

6.

OM VID BEHOVSMEDICINERING FÖREKOMMER I LISTAN OVAN: Psykologisk sömnbehandling brukar ge bäst effekt om man tar eventuella sömnmediciner regelbundet under behandlingsperioden, och inte "vid behov". Om du behöver sätta din krisplan i verket ska du förstås följa den även om den innebär att du ska använda sömnmediciner, men i övrigt är det bäst att inte ta medicinen då och då, utan vid bestämda tider.

G4 Hur tror du att det skulle fungera för dig att stabilisera sömnmedicinen under den här behandlingen?

Bra Med viss tvekan Med stor tvekan Kan/vill inte stabilisera

OBS! ATT VI INTE EXKLUDERAR PÅ VID BEHOVSMEDICINERING, MEN DET SKA NOTERAS. OM DELTAGAREN VERKAR TVEKSAM ELLER UNDRAR MER OM ATT STABILISERA MEDICIN: Det finns en huvudsaklig anledning till att vi vill att du stabiliserar medicinen. Det är att vid-behovs-medicinering leder till ett så kallat psykologiskt beroende. Ett psykologiskt beroende innebär att man känner efter – behöver jag sömnmedicin eller ej – när man ska sova, vilket skapar problem och kan göra den här typen av behandling som du ska få prova mindre effektiv. Att alltid ha sömnmedicin nära till hands och ta den vid behov kan ge en trygghet i stunden, men det riskerar också att förvärra sömnproblemen i längden. Därför är det viktigt att du under tiden behandlingen pågår tar medicinen på schema istället för vid behov. Om du får tydliga tecken på att du är på väg att försämrans ska du dock följa din krisplan och (om det ingår i planen) ta ev sömnmedicin som planerat. Gäller det däremot någon enstaka dålig natt eller katastroftankar av typen "om jag inte tar min medicin kanske jag blir sämre" är det bättre att inte ta medicin under tiden du går i den här behandlingen.

G5 OM PATIENTEN ANVÄNDER MEDICIN VID BEHOV 1-3 GGR I VECKAN. OM OFTARE, GÅ TILL G6: I vilka sammanhang tar du medicinen?

.....
Det bästa är om du kan ta medicinen på schema, t.ex. [måndag och torsdag kl 22] under den här perioden. Tror du det kan fungera?

Ja Nej

G6 OM PATIENTEN ANVÄNDER MEDICIN 4-7 GGR I VECKAN: Under den här perioden är det bästa om du kan ta medicinen varje kväll vid samma tid. Tror du det kan fungera?

Ja Nej

OM DU BEHÖVER, FRÅGA: Vilken tid, medicin och dos?

G7 SKRIV TID, MEDICIN, DOS

.....
G8 Man har sett att sömnmedicin kan vara väldigt bra i olika krisskeden i livet, men många gånger blir de bara kvar efteråt, trots att det kanske skulle vara bättre att inte ta dem "till vardags" (Då kan de ge bättre effekt när de verkligen behövs). Det finns möjlighet att få hjälp att sluta med sömnmediciner efter att den

här behandlingen är klar - vi kan i så gör vi en plan för det så att du kan trappa ner mellan avslutningsbesöket när behandlingen är klar och på uppföljningsbesöket efter 3 månader. Skulle du vara intresserad av det i så fall?

Ja Nej

OM PATIENTEN VILL - DOKUMENTERA DETTA, FÖRBERED NEDTRAPPNINGSPLAN TILLSAMMANS MED BEHANDLANDE LÅKARE (SE DOKUMENT SÖMNMEDICINNEDTRAPPNING), DISKUTERA NEDTRAPPNINGSPLANEN MED PATIENTEN PÅ DET UPPFÖLJANDE BESÖKET I MITTEN AV BEHANDLINGEN.

OM PATIENTEN ÄR OROLIG: GRADVIS UTTRAPPNING GER MINDRE UTSÄTTNINGSSYMPTOM OCH SYMPTOMEN BRUKAR GÅ ÖVER MED TIDEN.

H Andra sömnhjälpmedel

H1 Använder du andra hjälpmedel för att somna? (Spikmatta, värmekudde, örtte, kristaller etc). Nej Ja → vilket/vilka hjälpmedel och hur länge har du använt dem?

Kommentar:.....
.....

H2 Hur ofta brukar du använda [dem]?

Regelbundet Vid behov

Kommentar (t ex antal kvällar / vecka)
.....

H3 Tycker du att [det] har varit hjälpsamt för din sömn?

Inget Lite En del Mycket Våldigt mycket

Kommentar:.....
.....

H4 Precis som med sömnmediciner ger psykologisk sömnbehandling oftast bäst effekt om man antingen inte använder eventuella hjälpmedel under behandlingsperioden, eller använder dem regelbundet (och inte "vid behov"). Tror du det skulle funka för dig att använda [spikmattan] regelbundet [/varje kväll] under den här perioden?

Nej Ja

Kommentar:.....
.....

I Alkohol och droger som sömnhjälpmedel

I1 Använder du alkohol eller droger för att somna eller sova bättre?. Nej Ja → vad används och hur länge har du använt [relevant substans] för att somna?

Kommentar:.....

.....

I2 Hur ofta brukar du använda [dem]?

Regelbundet Vid behov

Kommentar (t ex antal kvällar / vecka)

.....

I3 Tycker du att [det] har varit hjälpsamt för din sömn?

Inget Lite En del Mycket Våldigt mycket

Kommentar.....

.....

I4 Precis som med sömnmediciner ger psykologisk sömnbehandling oftast bäst effekt om man antingen inte använder [relevant substans] för att somna. Hur skulle det fungera för dig att minska ditt bruk eller avstå under behandlingsperioden?

Nej Ja

Kommentar.....

.....

Sammanfattning / beslutsstöd

S1	Bedömer du att patienten är tillräckligt stabil i sin grundsjukdom för att kunna genomföra behandlingen?	NEJ	JA
S2	Bedömer du att patienten har förutsättningar (kognitivt, ej svår depression m.m.) att tillgodogöra sig behandlingen?	NEJ	JA
S3	Är de praktiska förutsättningarna uppfyllda (bank-ID mm)	NEJ	JA
S4	Avsnitt A & B: Finns kliniskt signifikanta sömnproblem som inte förklaras av yttre faktor (ex skiftarbete, se A3b)?	NEJ	JA
S5	Avsnitt C: Har du kodat NEJ för misstänkt/obehandlad narkolepsi eller sömnapné?	NEJ	JA
S6	Saknar patienten tyngdtäcke, och kan avstå från att skaffa ett tills behandlingen är klar. Alternativt, om patienten har ett tyngdtäcke, har patienten fått information om vikten av att "konstanthålla" användningen av det under behandlingen?	NEJ	JA
S7	Finns en aktuell krisplan (om behov av sådan föreligger)?	NEJ	JA
S8	Har du samlat in information om patientens användning av sömnläkemedel, samt motiverat till konstanthållning av dessa under behandlingen?	NEJ	JA
S9	Har du samlat in information om ev andra sömnhjälpmiddel, samt informerat om vikten av att konstanthålla dessa?	NEJ	JA
S10	Förekommer alkohol eller drogbruk som är av den omfattningen att patienten inte bedöms kunna tillgodogöra sig behandlingen eller dra nytta av den.	NEJ	JA

OM S1-9 kodats JA och S10 kodats NEJ: Erbjud patienten behandlingen. Om möjligt, starta behandlingen i SoB direkt under besöket, säkerställ att patienten kan logga in, visa hur man navigerar i modulen och hur patienten hittar meddelandefunktion, sömndagbok och hemuppgifter. Dela ut en lathund med information om inloggning osv. Boka in uppföljande samtal om 4 veckor. Informera om att du kommer skicka meddelanden i SoB och ringa en gång per vecka.

S10	Vill patienten ha hjälp att trappa ut sömnläkemedel efter behandlingen?	NEJ	JA
-----	---	-----	----

OM JA: Använd informationen från intervjun för att göra en nedtrappningsplan till det uppföljande besöket (mellan modul 4 & 5). Samråd med läkare kring detta.