

<i>Skrivet av:</i> Carina Holmberg	<i>Godkänd av:</i>
<i>Reviderat av:</i> Marie Haga	

*Diariet, sökväg & dokumentets filnamn G:\Hässelby VC/sömn*

## SÖMNMOTTAGNING

Ansvariga sjuksköterska: Carina Holmberg

**Dokumentation:** All dokumentation av sjuksköterska görs under mallen "Motiverande samtal".

**Bokning/Remiss:** Om/när en patient, (gäller endast patienter över 18 år) ringer till TQ och påtalar sömnsvårigheter eller receptförnyelse av sömnmedicin ska patienten erbjudas ett sömnsamtal där man gör en kartläggning gällande sömnsvårigheterna. Om patienten efter det samtalet bedöms ha diagnosen Insomni ska patienten erbjudas sömnskola. Sömnskolan innehåller hjälp och råd med sömndagbok, sömnrestriktion och nedtrappning av eventuell sömnmedicin.

Patienter som under läkarbesök påtalar sömnsvårigheter eller önskar recept på sömnläkemedel ska erbjudas sömnsamtal där man kartlägger sömnsvårigheterna. Läkare skickar då remiss till Livsstilsmottagningen Hässelby vårdcentral.

Gällande sömnläkemedel kan man i första hand rekommendera T Melatonin 3 mg 10 tabletter i en förpackning som finns receptfritt. En tablett 1 timme innan sänggående för patienten att prova. Önskar patienten sedan fortsätta med Melatonin kan recept på större förpackningar förskrivas av läkare.

### **Kartläggande samtal bokas på 60 minuter:**

Första besöket är ett kartläggandesamtal där man följer en intervjuguide (bilaga1) med frågor för att se över patienten svårigheter. Om man efter det samtalet kan sätta diagnos Insomni ska patienten erbjudas sömnskola. Diagnosen Insomni baseras på patientens egna upplevelser av natt och dagsymtom. Diagnos Insomni enligt ICD-10 är G470. Detta samtal KVÅ kodas med PA007 "Bedömning av sömnfunktion". Under kartlägnings samtalet fyller patienten även i frågeformuläret ISI "Insomnia Severity Index" (bilaga 2). Formuläret ska skannat in i patienten journal. Detta formulär ska även fyllas i efter sömnskolan för att se om patienten skattar sina sömnsvårigheter annorlunda än innan sömnskolan. Under detta samtal bokas 4 tider in för sömnskola tillsammans med patienten. Det ska gå minst 2 veckor

från kartläggnings samtalet till första sessionen så att patienten hinner fylla i en sömndagbok att ta med till session 1. Sömndagboken och ett informationshäfte erhålls av sjuksköterskan vid besöket. Mellan session 1–3 ska det vara en vecka mellanrum för uppföljning och mellan 3–4 ska de gå 4 veckor. Dessa sessioner bokas på 60 min.

De fall som efter kartläggningen inte rör sig om diagnos Insomni eller där det finns misstanke om nedanstående tillstånd, ska vid behov bokas tillbaka till ansvarige läkare för vidare utredning. Det kan vara fall som misstanke om:

1.Sömnapnesyndrom

2.RLS

3.Parasomnier

4.Narkolepsier

5. Svår psykisk ohälsa. Lättare depressioner kan dock behandlas med sömnrestriktion.

Patienter under 18 år, nattskiftsarbetare eller de som arbetar med roterande schema, allvarliga psykiska tillstånd som bipolaritet, psykoser, djupa depressioner, schizofreni, hög självmordsrisk, tidigare självmordsförsök eller epilepsi, graviditeter eller patienter med kognitiva svårigheter ska inte rekommenderas sömnrestriktion. Dessa ska i så fall remitteras till psykosociala teamet.

### **Session 1 bokas på 60 min (efter minst 2 veckor från kartläggningen):**

Introduktion och patientens egna mål med behandlingen. Psykoedukation med fokus på sömn, sömnreglering och vidmakthållande beteenden för sömnbesvär som en introduktion till sömnrestriktion. Genomgång av sömndagbok och beräkning av sömneffektivitet (SE). Instruktion sömnrestriktion. Information om förväntade sidoeffekter och hur dessa kan hanteras. Psykoedukation om sömnläkemedel och instruktion om nedtrappning av sömnläkemedel enligt schema. Skriftliga egenvårdsråd.

### **Session 2 efter en vecka bokas på 60 min:**

Justering av sömnschema baserat på SE, nedtrappning sömnläkemedel, problemlösning.

### **Session 3 efter en vecka bokas på 60 min:**

Justering av sömnschema baserat på SE, problemlösning. Individuell plan för justering av sömnschema och nedtrappning av sömnläkemedel kommande 4 veckor.

### **Session 4 efter fyra vecka bokas på 60 min:**

Uppföljning av individuella mål, individuell fortsatt plan efter behandling.

(Alla Sessioner 1–4 registreras med KVÅ-kod "QA004 underlättande av sömn" och "QV003 Information/undervisning egenvårdsprogram".)

