Sömn – tilläggsmodul

Avsett för

Tilläggsmodul Sömn är en modul som kan erbjudas som tillägg till alla våra behandlingsprogram, förutom Sovhjälpen. Målgruppen är vuxna personer som har sömnsvårigheter men som inte nödvändigtvis uppfyller kriterierna för en sömnstörning.

Syftet med sömnmodulen är att ge personer med sömnbesvär nya förhållningssätt och metoder för att förbättra sin sömn.

Modulen finns också i en ungdomsversion, Tilläggsmodul Sömn Ung, som finns tillgänglig i behandlingsprogram där åldersspannet för målgruppen börjar under 18 år.

Överväganden vid inklusion

Om patienten har betydande sömnsvårigheter kan det vara bättre för patienten att genomgå en fullständig behandling för sömnbesvär eller insomni. Detta är enbart en modul, som genomförs under en vecka, och är därmed inte tänkt att fungera som insomni-behandling. Precis som vid insomnibehandling är det viktigt att patienten har möjlighet att påverka sina sömnbesvär (om besvären beror på att patienten störs av yttre omständigheter som ligger utanför patientens kontroll är modulen inte rätt insats).

Du som behandlare bedömer själv när under programmets gång patienten eventuellt ska erbjudas tilläggsmodulen, utifrån när den verkar vara till mest nytta för patienten. Den kan startas innan modul 1 (kom i så fall ihåg att inaktivera modul 1 och starta tilläggsmodulen innan patienten loggar in första gången), under behandlingens gång eller efter den sista modulen.

Vid start av tilläggsmodulen Sömn Ung är det extra viktigt att göra en ordentlig bedömning om modulen är lämplig utifrån ungdomens problembild och mognadsgrad.

Modulen

Tilläggsmodulen består av ett avsnitt där patienten först får…

- information om olika typer av sömnbesvär
- titta närmare på sina egna sömnsvårigheter
- kunskap om vad som påverkar nattsömnen

Sedan får patienten information om olika strategier för att förbättra sömnen och göra en plan för vilka som patienten vill prova på. Strategierna innefattar:

- Sömnhygien
- Regelbundna sovtider
- Stimuluskontroll

Den sista delen av behandlingen fokuserar på acceptans och medveten närvaro samt hur dessa metoder kan hjälpa patienten att släppa kampen om att somna.

Sammanfattning

Fokus för modulen är att patienten ska få kunskap om vad som påverkar sömnen, vilka strategier som kan vara hjälpsamma och formulera en plan för att prova sådana.

Efter modulen bör patienten kunna svara på:

1. Vilka faktorer som påverkar nattsömnen.
2. Vilka strategier som kan vara en idé för patienten att komma igång med.

Registreringar

Då tilläggsmodulen erbjuds för patienter som genomgår olika behandlingsprogram sker inga registreringar/skattningar i samband med tilläggsmodulen.

Ljudövningar

Ljudövningarna i modulen hittar du även här: https://www.kbtonline.se/ljudfiler-somn/

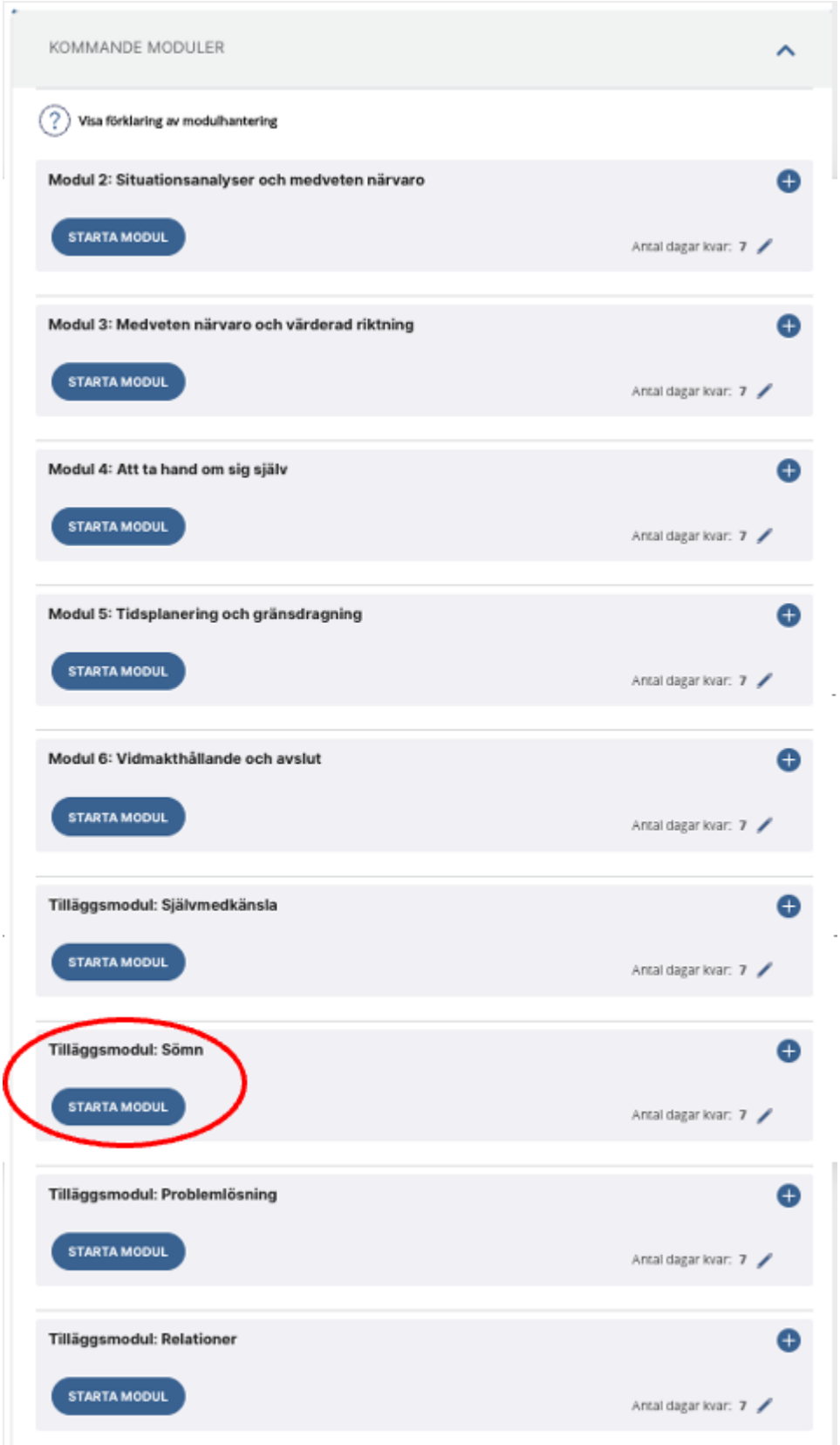
Filmer

Filmerna i modulen finns även här: https://vimeo.com/showcase/somn

Lägg till modulen

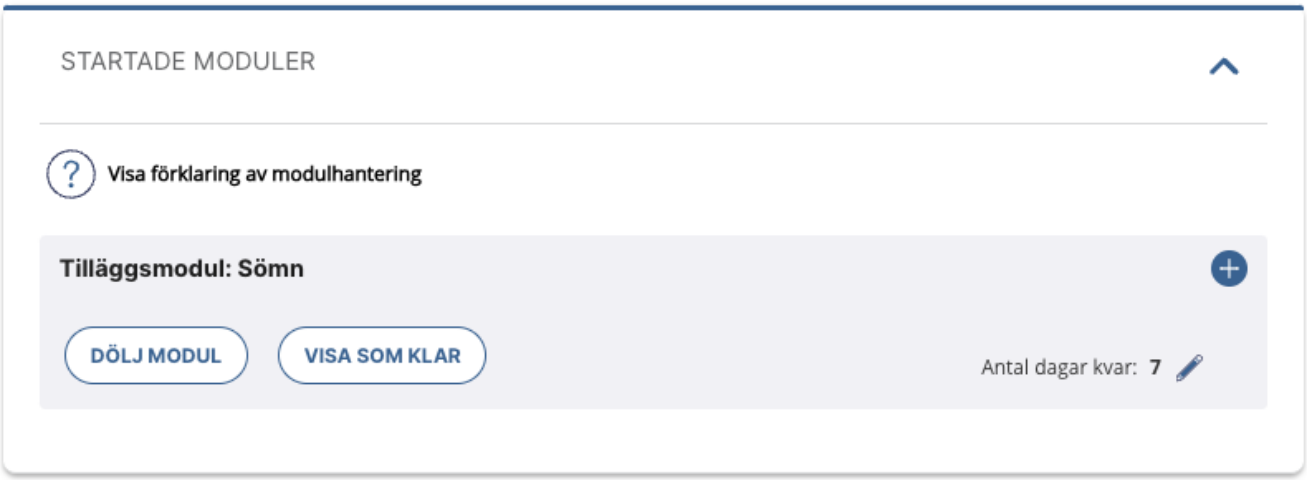
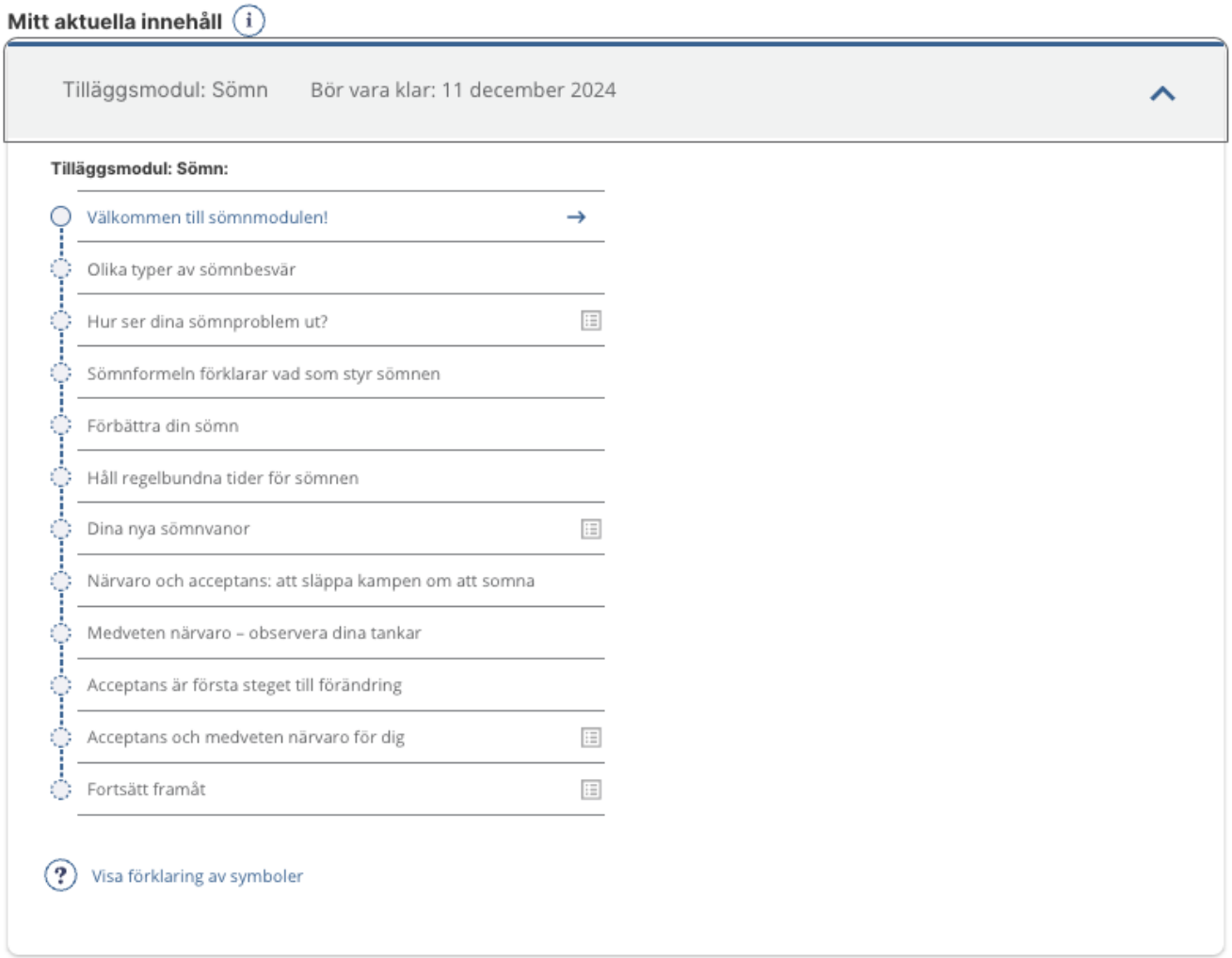
Steg 1
Du hittar tilläggsmodulerna längst ner bland Kommande moduler.

Steg 2
Klicka på Starta modul när du vill aktivera den.



Steg 3

Då hamnar den under Startade moduler.



Steg 4
Patienten kan sätta igång med tilläggsmodulen.