Sovhjälpen

Avsett för

Mild till måttlig insomni

Överväganden vid inklusion

Det viktigaste övervägandet vid inklusion är (förutom diagnos) patientens motivation till behandling samt dennes förståelse för att särskilt sömnrestriktionen är mycket påfrestande.

Patienter som använder sömnmedicin kan inkluderas i behandlingen. Dock behövs sömnmedicinen adresseras och en plan för hur den ska hanteras bör upprättas. Utsättning kan ske under behandlingen utifrån de riktlinjer som finns i respektive region/verksamhet och är inget som inbegrips i behandlingsinnehållet utan tillkommer utöver behandlingen i sådant fall.

En förutsättning för inklusion är även att patienten har tid för och åtar sig att föra sömndagbok. Sömndagboken är behandlingens hela grundbult och kan inte uteslutas.

Programmet

Modul 1Modul 2Modul 3Modul 4Modul 5Modul 6Modul 7

Modul 1: Introduktion och sömnkunskap

- Introduktion till sovhjälpen
    - Översikt över sovhjälpen
- Planera ditt arbete med sovhjälpen
    - Fyll i datum och tider för arbetet med sovhjälpen
    - Fyll i vilka dagar du har kontakt med din behandlare
- Så fungerar sömnbesvär
    - Vad är sömn?
    - Vad händer när vi sover?
    - Sömnstadier
- Konsekvenser av sömnbesvär
    - Psykisk och fysisk påverkan
    - Ond cirkel
- Övningar för avsnitt 1
    - Vilka rädslor har du kring att sova dåligt?
    - Tydliggör dina sömnproblem: hur känns det i kroppen, vad tänker du, vad känner du, vad gör du, vad gör du under dagen som kan påverka din sömn
- Övningar under veckan
    - Fyll i sömndagboken
    - Sammanfatta veckans sömn: hur har du upplevt din sömnkvalitet,hur utsövd har du känt dig, hur bra har du klarat dagen efter?

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att få en bild av vad sömn är, vilka faktorer som påverkar, att tydliggöra vilka konsekvenser sömnbesvär kan få, samt att påbörja arbetet med att kartlägga sin sömn.
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Vad gör sömnen för nytta för oss människor?
    2. Varför är det viktigt att få koll på dina tankar, känslor, beteenden och kroppsliga reaktioner kopplade till dålig sömn?

Modultips

Det kan inte nog poängteras att sömndagboken är grunden i behandlingen. Du som behandlare bör vara tydlig med detta från start och redan här uppmuntra patienten i att fylla i och förstärka samma beteende.

Vissa klienters insomni har pågått under mycket lång tid. Det är då inte ovanligt att det kan ta lång tid att komma till rätta med. Det är viktigt att du reglerar patientens förväntningar och gör en rimlig planering för behandlingen.

Modul 2: Sömnrestriktion

- Använd sömndagboken
    - Analysera sömndagboken: har du regelbundna rutiner, hur lång tid ligger du i sängen, tupplurar?
- Sömnformelns tre faktorer
    - Vakenhetens längd, dygnsrytmen, stress/aktiveringsnivå
    - Sömnrestriktion
    - Fördelar med sömnrestriktion
- Skapa ditt sovschema
    - Beräkna ditt sovschema med utgångspunkt i sömndagboken: hur många timmar har du sovit totalt, i genomsnitt, under kommande vecka ska jag ligga i sängen mellan…?
- Ge kroppen möjligheter
    - Gå upp om du inte kan sova
    - Andningsövning
- Övningar under veckan
    - Fortsätt fylla i sömndagboken
    - Påbörja arbetet med sömnrestriktion enligt uträkningar för sovschemat
    - Använd andningsövningen minst 1g/dag
    - Sammanfatta veckans sömn: hur har du upplevt din sömnkvalitet,hur utsövd har du känt dig, hur bra har du klarat dagen efter?

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att utifrån sömndagboken och kunskap om vad som påverkar sömnen skapa ett eget sovschema för att påverka sömnen mer långsiktigt.
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Vad är sömnformeln?
    2. Vad är sömnrestriktion?

Modultips

Sömnrestriktion är mycket jobbigt och påfrestande för patienten. Det är viktigt att tidigt validera patienten i dess upplevelser av sömnrestriktionen och peppa hen till att fortsätta trots att det är svårt. Sömnrestriktion är känt för att vara både mycket jobbigt men också mycket effektivt för att bota sömnsvårigheter.

Modul 3: Vanor och kvällsrutiner

- Utveckla sovschemat
    - Så kan sömnrestriktion upplevas
- Sömneffektivitet
- Påverka sängtiden
    - Om 85% eller mer lägg till 20 min i sängen under kommande vecka.
    - Under 85% behåll samma sängtider och arbeta vidare med övriga uppgifter
- Dygnsrytmen
    - Faktor 2 i sömnformeln
- Vanor: mat och dryck
    - Vad påverkar vår sömn och vårt generella mående
- Vanor: aktiviteter

        - Stress, fysisk aktiviteter, socialt umgänge etc
- Vanor: Kvällsrutin
- Övning för avsnitt 3
        - Skapa din egen kvällsrutin
- Övningar under veckan
        - Sömndagbok och sömnrestriktion: fortsätt registrera hur du sover och håll dina sängtider
        - Registrera vanor och aktiviteter
        - Använd avslappning

Sammanfattning

- Fokus för modulen är fortsatt arbete med sömnrestriktion samt att se över och förändra vanor som kan påverka sömnen
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Hur påverkar alkohol sömnen, på kort och lång sikt?
    2. Varför är fysisk aktivitet bra för sömnen?

Modultips

Ibland händer det att patienten missar en vecka av sitt sovschema. Det är då viktigt att patienten inte genast hoppar vidare till nästa vecka utan istället fortsätter en vecka med samma sovschema som föregående. Resterande innehåll i modulen görs då som vanligt med undantag för förskjutningen i sovschemat.

Modul 4: Tankar och beteenden

- Analysera sovschemat
        - Sömneffektiviteten avgör vad du ska göra nu
- Kortsiktiga lösningar
        - Undvikande och säkerhetsbeeenden
- Sömnmedel
- Exempel på undvikanden
- Övning för avsnitt 4: Utforska
        - Skriv ned sömnrelaterade undvikanden och säkerhetsbeteenden, vad du vinner/undviker genom dessa, vilka alternativ som kan finnas och träna på alternativa strategier
- Övning för avsnitt 4: Minska undvikanden
        - Gör en plan för att minska undvikanden och säkerthetsbeteenden
- Övningar under veckan
        - Fortsätt med sömndagbok och sömnrestriktion
        - Registrera vanor och aktiviteter
        - Fortsätt använda avslappning
        - Träna på att utmana säkerhetsbeteenden och undvikanden

Sammanfattning

- Fokus för modulen är fortsatt arbete med sömnrestriktion samt kartläggning och förändring av undvikande -och säkerhetsbeteenden som kan vidmakthålla sömnproblemen
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Varför är ett undvikande en kortsiktig lösning på dina sömnproblem?
    2. På vilka sätt är undvikanden och säkerhetsbeteenden lika?

Modul 5: Stress och aktivitetsbalans

- Arbeta vidare med sömnrestriktion
        - Räkna ut sömneffektivitet, fortsätt planera sängtider utifrån detta
- Stressens roll
        - Skriv ned vad som stressar och hur det påverkar

- Så fungerar aktivering
    - Faktor 3 i sömnformeln – Stress och aktivitetsnivå
- Utvärdera aktivitetsdagboken
    - Hur har balansen sett ut, vad påverkar ditt humör, vad påverkar din energi etc
- Balansera med återhämtning
    - Lista dina återhämtningsaktiviteter
- Övningar för avsnitt 5
    - Byt tupplur emot återhämtningsaktivitet
    - Fortsätt med sömndagbok och sömnrestriktion som tidigare
    - Fortsätt att registrera vanor och aktiviteter
    - Fortsätt med kvällsrutiner och avslappning

Sammanfattning

- Fokus för modulen är fortsatt arbete med sömnrestriktion samt kartläggning av stress, aktivering och återhämtning och en förändring av balansen mellan dessa.
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Varför påverkar aktivitetsnivå sömnen?
    2. Vad är återhämtande för just dig?

Modul 6: Medveten närvaro och acceptans

- Ditt sovschema
    - Räkna ut sömneffektivitet, fortsätt planera sängtider utifrån detta
- Hantera orostankar
    - Så kan vanliga orostankar låta
- Din oro kring sömn
    - Skriv ned orostankar som är kopplade till sömn
- Var här och nu
    - Om medveten närvaro
    - Ljudövning: Låt tankarna komma – och gå
- Säg ja till det du upplever
    - Acceptans – första steget till förändring
    - Delar av sömnproblemen hänger ihop med brist på acceptans
- Acceptans och medveten närvaro
    - Skriv ned hur acceptans kan vara till nytta
    - Skriv ned hur du kan jobba med acceptans och medveten närvaro under veckan
- Övningar under veckan
    - Öva medveten närvaro
    - Fortsätt med sömndagbok och sömnrestriktion som tidigare
    - Fortsätt med kvällsrutiner och avslappning och andra hjälpsamma aktiviteter

Sammanfattning

- Fokus för modulen är fortsatt arbete med sömnrestriktion samt att få en förståelse för hur oro kan påverkan sömnen och hur acceptans och medveten närvaro kan vara sätt att hantera denna.
- Efter modulen bör klienten kunna svara på:
    1. Hur kan medveten närvaro hjälpa den som oroar sig mycket över sömnen?
    2. Vad betyder acceptans?

Modultips

Försök att normalisera upplevelser hos din patient kring att förändringsprocessen tar lång tid och belys de framsteg klienten gjort under behandlingen. Det kan även vara hjälpsamt uppmuntra klienten till att acceptera en potentiellt längre process än hen kanske först hade hoppats på.

Modul 7: Att arbeta vidare på egen hand

- Ditt sovschema
    - Arbeta vidare med sömnrestriktion, som tidigare
- Fortsätt utifrån din sömneffektivitet
- Lärdomar från övningarna
    - Repetition och fördjupning
    - Så vill jag fortsätta arbetet med övningarna
- Så fungerar bakslag
- Förbered dig
    - Identifiera högrisksituationer
- Försök förstå
    - Analys av eventuella bakslag
- Fortsätt framåt
    - Sammanfattningsvis: Acceptera, förstå och fortsätt
- Håll framstegen vid liv
    - Gör en plan för vidmakthållande
- Avslutning

Sammanfattning

- Fokus för modulen är att sammanfatta arbetet med programmet och detta mynnar ut i en plan för att vidmakthålla framsteg och en plan för att hantera bakslag.

Återkommande registreringar i varje modul:

Frågor med svarsalternativ på 4-gradig skala från ”Inte alls” till ”Nästan varje dag”.

- Påverkan dagtid
- Sömnkvalitet
- Oro
- Livskvalitet

Om registreringarna i programmet

- Registreringarna förekommer i början av modul 2 till 7.
- Patienten kan se en graf av det samlade resultatet av skattningens fyra frågor vecka för vecka.
- Du som behandlare kan se svaren på enskilda frågor i din vy vecka för vecka.
- Registreringarna är tänkta att användas som ett gemensamt underlag som patient och behandlare kan samtala kring samt en fingervisning för behandlaren kring patientens framfart i programmet. De är inte baserade på ett validerat formulär.
- OBS! Sovhjälpen Plus har ytterligare registreringar, mer om det kan du läsa om här.

Ljudövningar

Ljudövningarna finns på: https://www.kbtonline.se/ljudfiler-sovhjalpen/

Allt ljud- och videoinnehåll i programmet finns även som nedladdningsbara texter i en PDF-fil i patientvyn i början av varje program.

Filmer

Filmer med undertexter finns på: https://vimeo.com/showcase/sovhjalpen (lösenord: kbt)

Informationsmaterial

Här hittar du informationsmaterial som kan delas ut till patienter.