

# Insomni

Fastställt januari 2025 av Läke-medelskommittén i Västra Götalandsregionen. Giltig t.o.m. januari 2027.

## Huvudbudskap

- ❖ Icke-farmakologisk behandling är förstahandsval för alla åldersgrupper
- ❖ Utredning av bakomliggande orsaker till insomni bör göras
- ❖ Sömnhygieniska råd ska ges
- ❖ Vid långvarig insomni rekommenderas KBT till alla vuxna oavsett ålder
- ❖ Zopiklon är förstahandsmedel som kortvarig behandling av vuxna om icke-farmakologisk behandling inte har fungerat
- ❖ Propiomazin är alternativt förstahandsmedel (ej till äldre)

## Bakgrund

Insomni, som kännetecknas av svårigheter att somna eller att bibehålla sömnen, är en vanlig orsak till läkarbesök i primärvården. Insomni har bakomliggande orsaker i de flesta fall. Orsakerna bör utredas och åtgärdas. Sömnbehovet är individuellt och sömnen påverkas av faktorer som ålder, stress, oro, oregelbunden livsstil, störd dygnsrytm, dålig sömnhygien, sena matvanor, intag av koffein, nikotin, alkohol och droger samt bakomliggande sjukdomar. Störd eller avbruten sömn kan orsakas av t.ex. smärta, andningsproblem, restless legs och läkemedelsbiverkningar. Tidigt morgonuppvaknande är vanligt i samband med depression, stigande ålder samt vid överkonsumtion av alkohol. Sömnbrist leder främst till försämrad uppmärksamhet, tankeverksamhet, koordination samt försvårat beslutsfattande. Även symtom som humörsvängningar och värk förekommer. Långvarig sömnbrist och kort sömntid < 6 h kan öka risken för t.ex. hjärt-kärlsjukdom, högt blodtryck, typ 2-diabetes, olyckor, depression, suicid och återfall i bipolär sjukdom.

## Diagnostik

Insomni innebär otillfredsställelse med sömnens kvalitet och/eller kvantitet, vilket innefattar insomningssvårigheter, avbruten sömn och tidigt uppvaknande med svårigheter att somna om. Insomni präglas också av dagtidsbesvär i form av trötthet och nedsatt kognitiv funktion som är av klinisk betydelse. Långvarig sömnstörning är när symtom föreligger minst 3 gånger/vecka under minst 3 månader. Vid icke organiska sömnstörningar (ICD-10 F51) antas besvären primärt ha emotionella orsaker genom att en negativ spiral av oro, ökad stress och beteenden som vidmakthåller sömnbesvären uppstår. Till denna grupp av sömnstörningar hör även bl.a. parasomnier (t.ex. mardrömmar, nattskräck och sömngång).

Organiska sömnstörningar (ICD-10 G47) innefattar bl.a. sömnapné, dygnsrytmstörningar och

narkolepsi med och utan kataplexi, men dessa sömnstörningar omfattas ej av denna RMR.

## Kartläggning

- Typ av insomni, frekvens, varaktighet och inverkan på dagtidsfunktion
- Ev. sjukdom och läkemedel som kan orsaka/påverka sömnproblemen
- Uteslut sömnapné syndrom och tonsillhypertrofi.
- Sömn- och levnadsvanor (stressnivå, söngtider, dygnsrytm, koffein/nikotin/alkohol/drogkonsumtion)
- Registrera i [sömndagbok](#) 1–2 veckor före behandling sätts in, samt vid utvärdering
- Appen "[uppskatta din dag](#)" för Android/ Iphone kan användas för barn och ungdomar
- [Insomnia Severity Index \(ISI\)](#) kan användas för skattning av svårighetsgrad

## Icke-farmakologisk behandling

Icke-farmakologisk behandling är förstahandsval för alla åldersgrupper. Sömnhygieniska råd ska ges. Informera om och erbjud stresshanterings- och avslappningsövningar. KBT för insomni har dokumenterad effekt vid långtidsuppföljning och bör erbjudas om inte sömnhygieniska råd har tillräcklig effekt även om läkemedelsbehandling har påbörjats.

### Sömnhygieniska råd

- Ordna en god sov miljö – lugnt, tyst, svalt och mörkt.
- Håll regelbundna sovtider – framför allt är det viktigt att stiga upp vid samma tid varje dag.
- Vid behov av vila: Vila max 30 min dagtid och ej för nära sänggåendet.
- Undvik koffein t.ex. te eller energidryck, nikotin, alkohol och droger då de kan störa sömnen.
- Aktiverande läkemedel t.ex. SSRI, centralstimulantia, kortison men även betablockare, kan störa sömnen.
- Fysisk aktivitet är bra för sömnen men undvik intensiv träning sent på kvällen. Överväg FAR.
- Låt sängen vara en plats för sömn och avkoppling. Arbeta inte i sängen och koppla bort sociala medier, mobiltelefon etc. Ljus från skärmen kan störa sömnen.
- Vid svårigheter att somna eller att somna om – stig upp och återvänd till sängen när du känner dig sömnig.
- Viktnedgång rekommenderas vid övervikt och samtidiga snarkningar.
- Se om det är möjligt att minska stressen genom förändringar i livssituationen.
- Råd och metoder för avspänning och avslappning finns t.ex. på [1177](#).
- Det är vanligt att sömnen emellanåt är sämre och brukar balansera sig själv med tiden.

## Stegvis vård vid insomni

Se [Psykologisk behandling vid sömnbesvär \(insomni\) – stegvis behandling \(vuxna\)](#)

Vid kortvariga (< 3 mån) sömnsvårigheter

- Muntlig och skriftlig information: [har du svårt att sova, 1177](#)
- Litteratur för självhjälp
- Vägled egenbehandling: [Sömnguiden – Egenbehandling för sömnproblem](#) och tillhörande [vårdgivarstöd](#)
- [Internetbaserad KBT-behandling](#)

Vid långvarig (> 3 mån) och/eller medicinbehandlad insomni och vid samsjuklighet

- KBT-behandling i grupp s.k. Sömnskola
- Individuell KBT-behandling för insomni

## Övrig åtgärd

Evidens för tyngdtäcken saknas. Individuell privat användning kan förekomma.

## Farmakologisk behandling

Andelen nyinsättningar av sömnmedel som leder till regelbunden användning bör minska så överväg alltid icke-farmakologisk behandling först. Vid förskrivning av sömnmedel bör risken för dagsedation beaktas. Sedationen kan påverka reaktionsförmågan och öka risken för olyckor, t.ex. fall- och trafikolyckor. Läkemedel med beroendepotential bör ej förskrivas till personer med tidigare eller aktuellt beroende av alkohol eller andra droger.

### Läkemedelsbehandling vuxna

Förstahandsval:

*Zopiklon*

Normaldos är 5–7,5 mg till natten. Metallbismak är en biverkan som kan förvärras av samtidigt mjölkintag.

*Propiomazin*

Normaldos är 25–50 mg till natten och tas 30–60 min innan sänggåendet. Propiomazin är ett medel med sederande egenskaper utan risk för beroendeutveckling. Rekommenderas ej till äldre på grund av sin biverkningsprofil. Beakta antikolinerga biverkningar som muntorrhet/kariesrisk och risk för konfusion. Restless legs utgör en vanlig biverkan. Dåsighet/ hangover ses framför allt hos äldre, men kan även drabba yngre.

Andrahandsval:

*Zolpidem*

Normaldos är 5–10 mg till natten. Rekommenderas ej till äldre eller vid demenssjukdom på grund av risk för konfusion.

*Råd vid förskrivning av zopiklon och zolpidem*

Zopiklon är förstahandsmedel till vuxna och behandlingstiden bör vara kort, upp till 4 veckor. Zopiklon och zolpidem är bensodiazepinanaloger

(BDZa) och en risk för toleransutveckling och beroende finns vid långtidsanvändning. Effekten är snabbt insättande och tabletten bör tas i samband med söngående och först om patienten inte kan somna på egen hand. Intermittent behandling är oftast att föredra. Dessa läkemedel bör inte kombineras med alkohol. Förskriv små förpackningar med 10 st eller 30 st tabletter. Vid insättning av zopiklon eller zolpidem ska det även finnas en plan för utsättning. Biverkningar vid långtidsanvändning är t.ex. kognitiv påverkan med minnesstörning som kvarstår en period, samt förhöjd risk för fall- och trafikolyckor.

#### Antidepressiv medicin

Vid insomni i samband med depression kan sederande antidepressiva till natten vara ett alternativ, t.ex. mirtazapin, agomelatin eller amitriptylin. En låg dos mirtazapin (15 mg 0,5–1 tabl.) till kvällen kan ha effekt på insomni även för andra patienter.

#### Långverkande melatonin-Circadin, Mecastrin eller Melatonin Bluefish

Normaldos är 2–3 mg till natten. Läkemedlet har indikation primär insomni hos patienter > 55 år. Ska tas vid samma tid varje dag för optimal effekt och ska användas dagligen under 3 veckor som en kuren kan upprepas. Långverkande melatonin ingår ej i läkemedelsförmånen.

#### Kortverkande melatonin

Normaldos är 2–3 mg till natten men doseringen är individuell. Melatonin är ett hormon som i studier har visat effekt på den cirkadiska dygnsrytmen, blodtryck, kroppstemperatur, kortisolrytm, reproduktion och immunsystemet. Det rekommenderas ej generellt men kan ha effekt, t.ex. vid neuropsykiatriska diagnoser. Förkortar insomningstiden. Vid kortvarig behandling tolereras läkemedlet väl. Effekt och biverkningar vid långtidsbehandling är otillräckligt studerat. Välj preparat utifrån melatoninindos, behandlingstid och pris.

#### Bensodiazepiner

Bensodiazepiner (BDZ) bör inte användas för behandling av insomni på grund av risken för beroendutveckling.

#### Vid nedtrappning/utsättning av sömnmedel

Efter en längre tids behandling med BDZa rekommenderas uttrappning enligt [RMR Bensodiazepiner och bensodiazepinanaloger – in- och utsättning](#)

## Barn och ungdomar

Sömnstörning förekommer under uppväxtens alla faser. Icke-farmakologisk behandling är alltid förstahandsalternativ och hos övrigt friska barn är läkemedelsbehandling sällan motiverad. Råd och stödjande åtgärder ges i primärvården. Vid komplicerad insomni bör remiss till [BUP](#) alt. [Habilitering och Hälsa](#) skickas.

#### Utredning

Den grundläggande utredningen av sömnstörning hos barn bör innehålla följande:

- *Sömnanamnes*. Hur sover barnet (svårt att somna/många uppvaknanden/svårt att somna om/snarkning/avvikande ljud eller beteende under sömnen)? Vilka sovrutiner har

man? Är sov situationen lugn och trygg? Hur ser användningen ut av sociala medier och spel på mobil/ dator? Hur ser den psykosociala situationen ut? Om föräldrarna bor på olika håll, skiljer sig rutinerna åt?

- *Kartlägg sömnstörningen*. [Sömn dagbok](#) eller appen "[uppskatta din dag](#)" (Android eller Iphone) bör användas 1–2 veckor innan behandling sätts in, samt för att utvärdera given behandling.
- *Övrig anamnes och läkemedelsanamnes*. Beakta särskilt differentialdiagnostiska överväganden. Såväl utvecklingsmässig och psykiatrisk bedömning (inlärningssvårigheter, depression, ångest, trauma, ADHD, AST) som somatisk och social genes till sömnstörning kan förekomma och bör kartläggas.
- *Somatiskt status* inklusive längd- och viktutveckling, andning och luftvägar. Sömnrelaterad andningsstörning förekommer hos barn och ungdomar och kan vara svår att upptäcka. Efterfråga snarkning och övrigt avvikande ljud och beteende under sömn.

Specifik sömnutredning såsom polysomnografi eller andra undersökningar kan vara indicerat. Remiss för vidare utredning (t.ex. vid andnings- korrelerade sömnstörningar, narkolepsi och parasomnier) bör ske i samråd med annan aktuell specialist.

#### Behandling

##### Icke-farmakologisk behandling

Psykopedagogiska åtgärder, inkluderande sömnhygieniska råd (se vuxna), är första åtgärd och ska erbjudas till barn och föräldrar/vårdnadshavare. KBT rekommenderas vid långvarig insomni till äldre ungdomar.

##### Läkemedelsbehandling

Insomni kan behandlas med melatonin om den icke-farmakologiska behandlingen inte haft effekt. Då det finns en omfattande klinisk erfarenhet av korttidsverkande melatonin kan det enligt Läkemedelsverket användas som förstahandsmedel, dock endast förmånsberättigat till barn med ADHD. Välj preparat utifrån melatoninindos, behandlingstid och pris. Vid svårare sömnproblem tydligt associerade med svåra psykiatriska tillstånd i en akut fas har melatonin en mycket begränsad effekt.

*Kortverkande melatonin* ges ca 45 min före önskat insomnande. Barn 2–4 år: 0,5–1 mg. Barn över 4 år: 1–5 mg. Dos över 6 mg ger sällan någon ytterligare effekt. Högsta dos i studier: 10–12 mg. Vid långtidsbehandling bör utsättningsförsök göras minst en gång per år gärna i samband med den ljusa årstiden.

*Långverkande melatonin-Circadin, Mecastrin eller Melatonin Bluefish* kan ges vid besvär med uppvaknande under natten om kortverkande melatonin inte har haft tillräcklig effekt. Läkemedlen är inte förmånsberättigade.

*Övriga läkemedel*: Alimemazin, prometazin och propiomazin har effekt men bör användas med stor försiktighet då de kan ha allvarliga biverk-

ningar som långvarig sedering, EPS-biverkningar, förlängd QT-tid och risk för intoxikation.

Hydroxyzin ska ej användas eftersom det har allvarliga biverkningar med dödsfall beskrivna (förlängd QT-tid och torsade de pointes).

BDZ och BDZa bör undvikas hos barn och ungdomar på grund av risk för beroendutveckling. Dessa preparat är även kontraindicerade vid sömnrelaterade andningsstörningar.

## Graviditet och amning

Under graviditet bör man välja ett läkemedel där det inte finns några kända risker, t.ex. propiomazin eller prometazin. Övriga sömnmedel bör vanligen inte användas, se [janusinfo](#). Under amning bör inget sederande läkemedel användas p.g.a. risk för påverkan på barnet.

## Äldre

Utöver de rekommendationer som gäller för vuxna bör följande beaktas: Förekomst av sömnproblem ökar med ålder p.g.a. fysiologiska förändringar och är mycket vanliga. Något kortare och ytligare sömn kan ses som en del av normalt åldrande. Sömnbesvär är oftast sekundära till somatiska och psykiska sjukdomar och är ibland biverkning av läkemedel. Det är ca 6 gånger högre användning av sömnmedel i åldrarna 85–90 år än vid 50 år. Känsligheten för sederande läkemedel ökar med åldern, varför start- liksom underhållsdos bör halveras. Beakta även att äldre kan ha betydligt längre halveringstider av sömnmedel, vilket kan innebära en påtaglig dagsedation. Amitriptylin, propiomazin, zolpidem och BDZ är ej lämpliga.

## Uppföljning

Effekten av vald behandling kan följas upp med [sömn dagbok](#), appen "[uppskatta din dag](#)" för Android/Iphone eller med hjälp av skattningskalan [ISI](#) avseende funktionsnivå och symtomens svårighetsgrad.

## Vårdnivå

Sömnstörningar handläggs normalt inom primärvården. För barn och ungdomar med komplicerad insomni sker förskrivning främst från BUP eller Habilitering och Hälsa. Övriga sömnstörningar, t.ex. apné- eller hypersomniutredning, handläggs av specifika enheter i regionen.

Sömnproblem kan bero på bristande fysisk och social aktivitet, beakta behov av Samordnad Individuell Plan, [SIP](#).

#### FÖR TERAPIGRUPP PSYKIATRI

Harald Aiff, ordförande

#### Länkar

[www.vgregion.se/lakemedel/psykiatri](http://www.vgregion.se/lakemedel/psykiatri)  
[www.vgregion.se/KPH](http://www.vgregion.se/KPH)

#### Referenser

European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia 2017  
[Behandlingsrekommendation – Sömnstörningar hos barn och ungdomar \(LV\)](#)

#### Kontakt:

Sekreterare i terapigrupp psykiatri  
Martin Hedeberg, martin.hedeberg@vgregion.se

Regionala Medicinska Riktlinjer – Läkemedel finns på  
[www.vgregion.se/medicinskariktlinjer/lakemedel](http://www.vgregion.se/medicinskariktlinjer/lakemedel).  
OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.