

1. Informasjon

3. **Uttreagning**

2. Kartlegging

4. Triitark

— søvnsrestriksjon + søvnhygiene



1st Sonnenstudio



« Felles (\\sikt.sykehuspartner.no\Data\SSHF) (O:) ▶ Klinikk for psykisk helse ▶ D

Organiser ▼


Ny mappe

▲ ★ Favoritter

 Nedlastinger

 Nylig brukt

 Skrivebord

 Undervisning

Navn

Dato endret



Søvnundervisning pasienter

22.10.2018 09:49

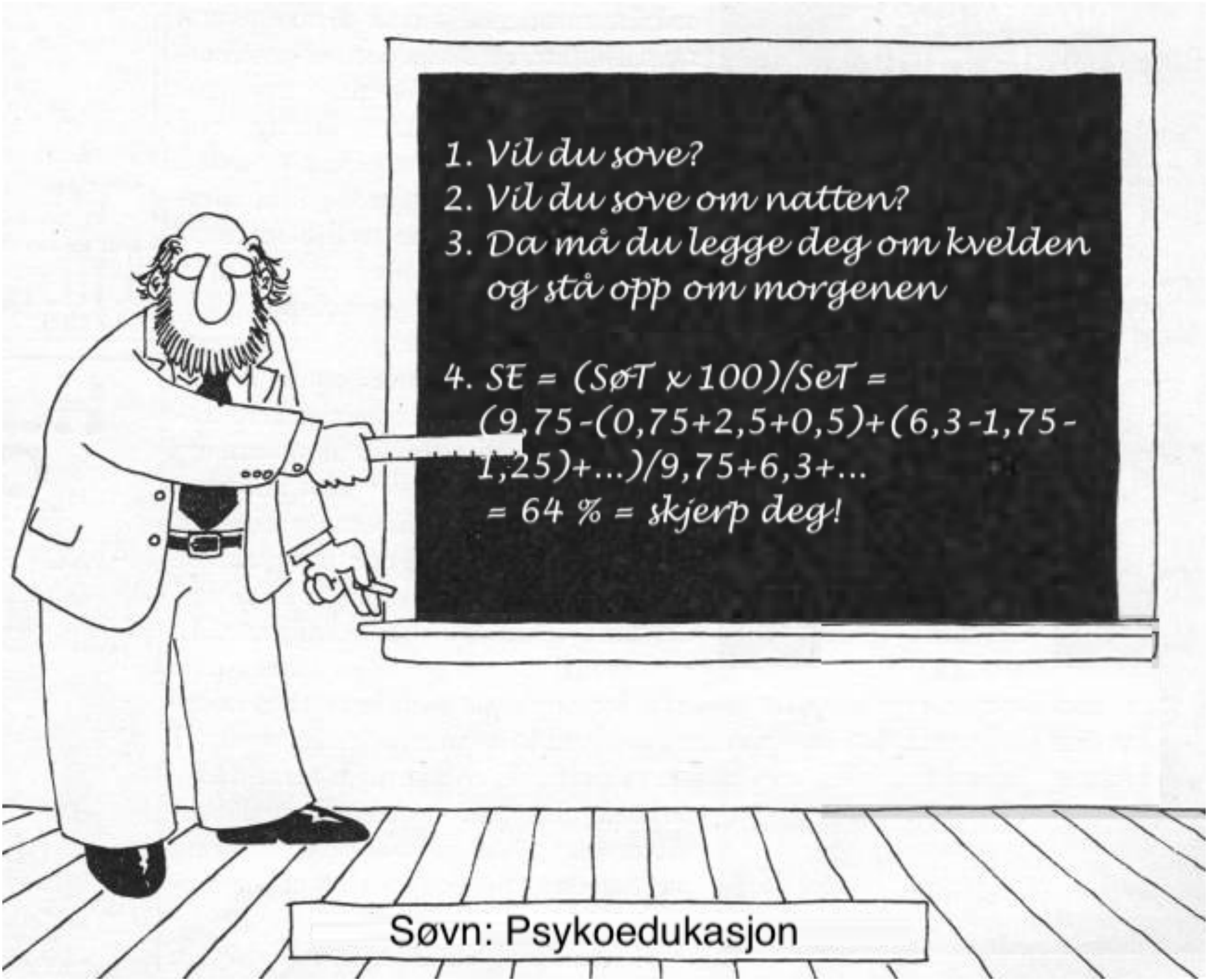


Søvnundervisning-terapeuter

22.10.2018 09:49



1. Informasjon

- 
1. Vil du sove?
 2. Vil du sove om natten?
 3. Da må du legge deg om kvelden og stå opp om morgenen

4. $SE = (SøT \times 100) / SeT =$
 $(9,75 - (0,75 + 2,5 + 0,5) + (6,3 - 1,75 - 1,25) + \dots) / 9,75 + 6,3 + \dots$
 $= 64 \% = skjerp deg!$

Søvn: Psykoedukasjon

Søvnproblemer – hvordan skal de behandles?

Søvnproblemer rammer mange mennesker. Rundt en tredel av befolkningen klager over dårlig søvn i perioder, mens 10-15 % har alvorlige og langvarige søvnproblemer. De færreste av disse får adekvat behandling.

Publisert 14.02.2018
Sist oppdatert 19.02.2018

Bjørn Bjorvatn
Professor dr.med., Universitetet i Bergen og leder, Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer

Undersøkelser fra USA viser at under halvparten av pasientene med langvarige søvnplager har diskutert plagene med legen sin, og kun 5 % har oppsøkt legen spesifikt på grunn av søvnvanskene. Søvnproblemer kan



Søvnproblemer – hvordan skal de behandles?


SOVno