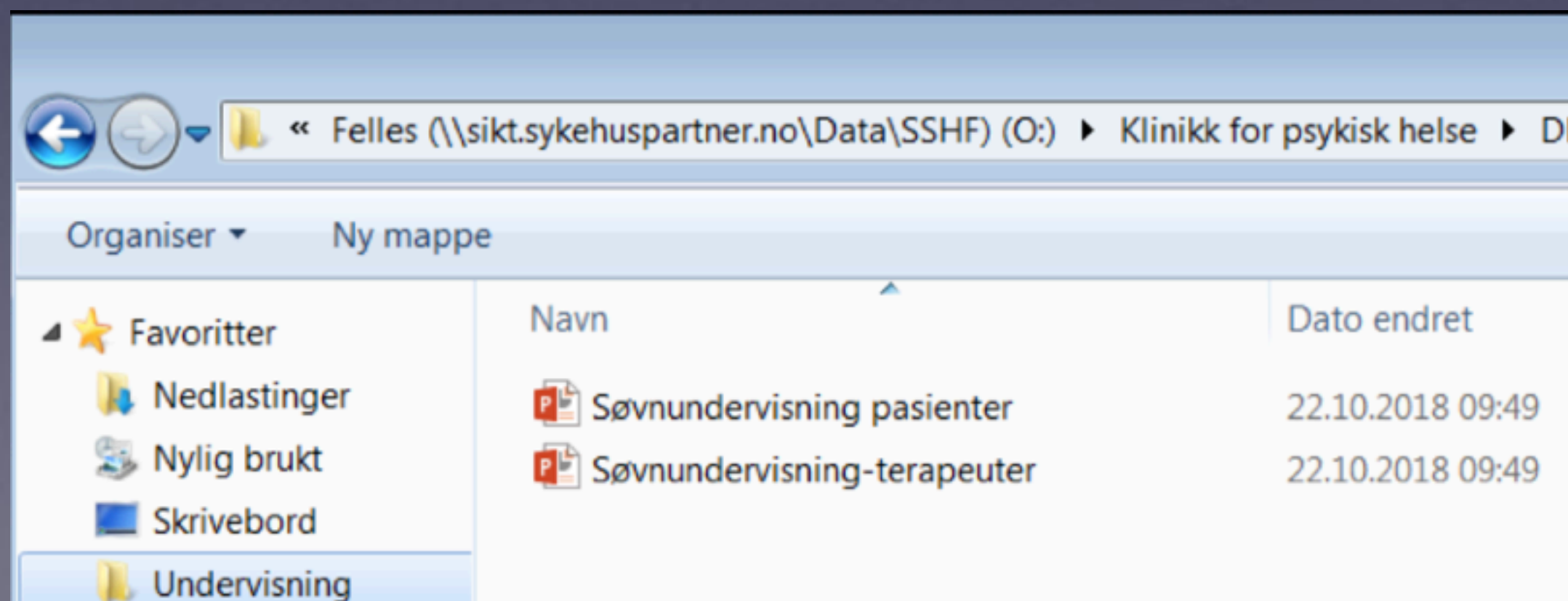
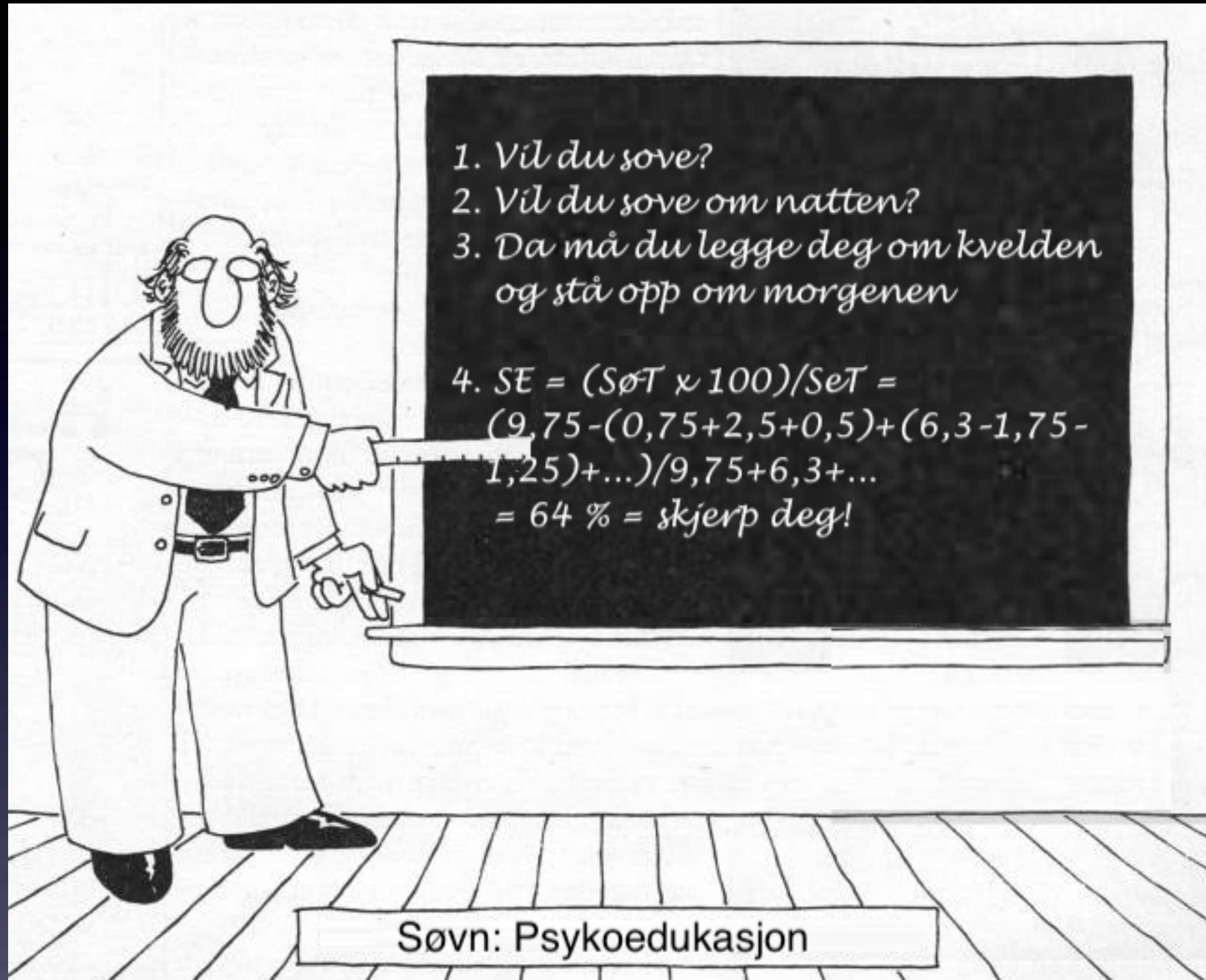


1. Informasjon





HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus

[Framsida](#) > [Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer \(SOVno\)](#) > **Søvnproblemer – hvordan skal de behandles?**

Søvnproblemer – hvordan skal de behandles?

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

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



HELSE BERGEN · ALT HAUDELAND OM MENNESKE
Haukeland Universitetssjukehus
Nasjonalt kompetansesenter for søvnsykdommer
SOVno





Søvnproblemer – hvordan skal de behandles?



SOVno

Vår dato Vår referanse

Deres dato Deres referanse

Til deg med søvnproblemer

Kartlegging av søvnforstyrrelser – for deg som har et søvnproblem

Mange med psykiske plager har også søvnproblemer. Behandling av en søvnforstyrrelse kan ofte bidra til bedring av de psykiske plagene. Derfor behandler vi søvnproblemer ved poliklinikkene i DPS Aust-Agder med den mest effektive behandlingen for dette, hovedsakelig uten medisiner.

Før best mulig behandling av en søvnforstyrrelse, er det nødvendig med en god kartlegging av søvnrytmen og søvnvanene. Du kan begynne på kartleggingen av dette (og også lære mye om søvn) allerede før første time i poliklinikken: Vi anbefaler smarttelefon-appen (for både IOS og Android) «Insomnia Coach» (se lenke under «Vedlegg»). Du kan også (istedenfor å bruke app'en) fylle ut de vedlagte kartleggingsskjemaene og gjerne også den vedlagte «søvndagboka» for hver av de siste 1 – 3 ukene før første time. Dette bør gjøres omtrentlig og ikke overdrevent nøyaktig. Om du heller vil begynne utfyllingen etter at du er begynt i behandling hos oss, kan du da få veiledning i dette.

Ta med deg alle arkene (eller smarttelefonen med «Insomnia Coach») til første time i poliklinikken.

Med vennlig hilsen

DPS Aust-Agder
Poliklinikkene

Vedlegg:

- Kartleggingsskjema
- «Insomnia Severity Index»
- Søvndagbok (1 ark per uke)
- Om behandling av søvnproblemer: <http://sovno.no/sovnproblemer-hvordan-skal-de-behandles>
- «Insomnia Coach» for IOS: <https://itunes.apple.com/no/app/sleep-diary/id1333684925?l=nb&mt=8>;
for Android: <https://play.google.com/store/apps/details?id=info.bdslab.android.sleep.demo.full>).

| Postadresse | Besøksadresse | Telefon | Administrasjonsadresse | Foretaksregisteret |
|---|---------------|------------------------------------|---|--|
| Sørlandet sykehus HF DPS Aust-Agder, Poliklinikk Postboks 783, Stoa 4809 Arendal | | +47 95 19 31 00 Telefaks | Sørlandet sykehus HF Postboks 416 4604 Kristiansand | NO 983 975 240 MVA Hjemmeside www.sshf.no e-post postmottak@sshf.no |
| | | Bankkonto 1503.27.07383 | Telefon 03738 | |

2. Kartlegging

«Søvnpakke» DPS Aust-Agder

ENKEL KARTLEGGING AV SØVNVANSKER – fylles ut av pasient

Navn: _____ Fødselsdato: _____ Dato for utfylling av skjemaet: _____

Har du problemer med innsovning? ☐ nei ☐ lite ☐ veldig

Har du problemer med sovlig søtten eller hyppige oppvåkninger? ☐ nei ☐ lite ☐ veldig

Har du problemer med tidlig morgensoppvåkning (siste oppvåkning)? ☐ nei ☐ lite ☐ veldig

Har du problemer med å holde deg våken på dagtid? ☐ nei ☐ lite ☐ veldig

Går søvnproblemet utover funksjonen din på dagtid? ☐ nei ☐ lite ☐ veldig

Når våkner du opp om morgnen? KL _____

Er du ute i daglys? ☐ daglig ☐ av og til ☐ sjelden

Har du samme søvnvaner i helgene? ☐ ja ☐ nei

Tar du deg en «charade» i løpet av dagen? ☐ ja ☐ nei

Hender det at du sovner på uoppsatte steder/tider? ☐ ja ☐ nei

Hvor mye søvs får du vanligvis i løpet av natten? _____

Braker du sovremidlene? ☐ ja ☐ nei

Angi type og dose: _____

Motjonerer du? ☐ ja ☐ nei Når på dagen? _____

Kaffe/te/kola/energisdrik per dag: _____ Etter kl. 17: _____

Skjermaktivitet (TV, PC, mobiltilt.) siste time før sovning? ☐ ja ☐ nei ☐ av og til

Hvor lenge har du hatt søvnproblemet? _____

Større måltid siste 2 t før sovning? ☐ ja ☐ nei ☐ av og til

Hva tror du selv er årsaken til søvnproblemet? _____

1

Insomnia Severity Index

Navn: _____ Dato: _____

1. Hvor vanlig å angri store vansker du har med søvnen nå for tiden (de siste 2 ukene)?

| | Ingen | Milde | Moderate | Alvorlige | Veldig |
|---|-------|-------|----------|-----------|--------|
| a. Vansker med å sovne inn | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| b. Vansker med å holde meg sovende | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| c. Vansker med at jeg våkner for tidlig | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

2. Hvor forstyrret/uforskyldt er du med ditt nåværende søvnproblem?

| | Veldig forstyrret | Forstyrret | Nøytral | Misforstyrret | Veldig misforstyrret |
|--|-------------------|------------|---------|---------------|----------------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

3. I hvilken grad mener du at ditt søvnproblem forstyrrer din daglige fungering (for eksempel tretthet på dagtid, evne til å fungere på arbeid/daglige gjøremål, konsentrasjon, funksjonshelse, humor, etc.)?

| | Forstyrrer ikke i det hele tatt | LJE | Nivå | Mys | Forstyrrer i veldig stor grad |
|--|---------------------------------|-----|------|-----|-------------------------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

4. Hvor synlig tror du det er for andre at du har søvnproblemer som svekker din livskvalitet?

| | Ikke synlig i det hele tatt | LJE | Nivå | Mys | Synlig i veldig stor grad |
|--|-----------------------------|-----|------|-----|---------------------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

5. Hvor bekymret/plaget er du over ditt nåværende søvnproblem?

| | Ikke bekymret i det hele tatt | LJE | Nivå | Mys | Bekymret i veldig stor grad |
|--|-------------------------------|-----|------|-----|-----------------------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Mark CB (1988). *Insomnia: Psychological assessment and management*. New York: The Guilford Press. 73 s. med 8 Side Follows.

2

Navn: _____ Søvnloggbok side: _____

Eksempel (Ti 14.08 – Ons 15.08)
Dato (bruk 1 senere dato hver dag): _____

| | Søn-Man | Man-Tir | Tir-Ons | Ons-Tor | Tor-Fre | Fre-Lør | Lør-Søn |
|--|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. Sovnstart (sønn og styrke) og/eller skole (type, mengde) | Innsatt 7,5 mg | | | | | | |
| 2. Jeg gikk til sengs kl. | 22.30 | | | | | | |
| 3. Jeg våkner opp kl. | 23.00 | | | | | | |
| 4. Hvor utsluttet var jeg da jeg våknet (0 = utsluttet, 10 = ikke utsluttet) | 45 min | | | | | | |
| 5. Antall oppvåkninger i løpet av natten (for siste oppvåkning) | 3 | | | | | | |
| 6. Varighet av hver oppvåkning (i antall minutter) | 15, 30, 80 min | | | | | | |
| 7. Jeg våknet opp uten gang (for jeg våknet opp til ny dag kl.) | 06.15 | | | | | | |
| 8. Jeg våknet opp kl. | 06.40 | | | | | | |
| 9. Siste natt søvs totalt sett var: 1= veldig lite, 2= litt, 3= middels, 4= mye, 5= veldig mye | 1 | | | | | | |

Fyll ut om hvordan angående dagen som har vært:

| | 4 | | | | | | |
|--|-----------------------|--|--|--|--|--|--|
| 10. Jeg har i løpet av dagen fungert: 1= veldig bra, 2= bra, 3= nok, 4= dårlig, 5= veldig dårlig | | | | | | | |
| 11. Jeg våknet på dagtid (0 = kl., 1 = litt, 2 = mye, 3 = veldig mye) | 16.16.30, 18.15-19.30 | | | | | | |

3

Navn: _____ Søvnloggbok side: _____

Eksempel (Ti 14.08 – Ons 15.08)
Dato (bruk 1 senere dato hver dag): _____

| | Søn-Man | Man-Tir | Tir-Ons | Ons-Tor | Tor-Fre | Fre-Lør | Lør-Søn |
|--|----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1. Sovnstart (sønn og styrke) og/eller skole (type, mengde) | Innsatt 7,5 mg | | | | | | |
| 2. Jeg gikk til sengs kl. | 22.30 | | | | | | |
| 3. Jeg våkner opp kl. | 23.00 | | | | | | |
| 4. Hvor utsluttet var jeg da jeg våknet (0 = utsluttet, 10 = ikke utsluttet) | 45 min | | | | | | |
| 5. Antall oppvåkninger i løpet av natten (for siste oppvåkning) | 3 | | | | | | |
| 6. Varighet av hver oppvåkning (i antall minutter) | 15, 30, 80 min | | | | | | |
| 7. Jeg våknet opp uten gang (for jeg våknet opp til ny dag kl.) | 06.15 | | | | | | |
| 8. Jeg våknet opp kl. | 06.40 | | | | | | |
| 9. Siste natt søvs totalt sett var: 1= veldig lite, 2= litt, 3= middels, 4= mye, 5= veldig mye | 1 | | | | | | |

Fyll ut om hvordan angående dagen som har vært:

| | 4 | | | | | | |
|--|-----------------------|--|--|--|--|--|--|
| 10. Jeg har i løpet av dagen fungert: 1= veldig bra, 2= bra, 3= nok, 4= dårlig, 5= veldig dårlig | | | | | | | |
| 11. Jeg våknet på dagtid (0 = kl., 1 = litt, 2 = mye, 3 = veldig mye) | 16.16.30, 18.15-19.30 | | | | | | |

4