



✦ Akutt



# ✦ Kroniske







# Sovemedisiner – indikasjoner

- ♦ **Akutt**, situasjonsbetinget insomni (kriser)
  - ▶ Imovane el. Stilnoct i maks. 2 – 3 uker
- ♦ **Kroniske** søvnvansker – ikke dokumentasjon. Kan forverre
  - ▶ Ev. Remeron 15 mg; Tolvon 2,5 mg; Surmontil 5-10 mg
  - ▶ Evt. Circadin 2 mg (Melatonin 3 mg for døgnrytme)

- **Mål på bedring**

- **SE<sup>1</sup>** =  $\frac{\text{søvntid} \times 100 \%}{\text{sengetid}}$
- ISI<sup>2</sup>
- Forbruk av sovemedisiner?

Sover 5 av 10 timer: SE = 50 %

Sover 8,5 av 10 timer: SE = 85 %

Sover 6 av 8 timer: SE = 75 %

<sup>1</sup>Søvneffektivitet

<sup>2</sup>Insomnia Severity Index