

# Fakta för förbättrad sömn

## Ett förbättringsarbete på Rosenhälsans vårdcentral

Cecilia Källne, psykolog; Hanna Demitz-Helin, psykolog; Victor Feldin, psykolog; Borbardha Qvarnström, kurator; Josef Peric, beteendevetare; Ann-Charlotte Mattsson, apotekare; Anette Sparf, verksamhetschef; Birgitta Karlsved, biträdande verksamhetschef

Mellan 20-30% av befolkningen upplever sömnbesvär vilket gör det till ett stort folkhälsoproblem. Det finns även en stor samsjuklighet mellan sömnproblem och psykisk ohälsa.

### Syfte

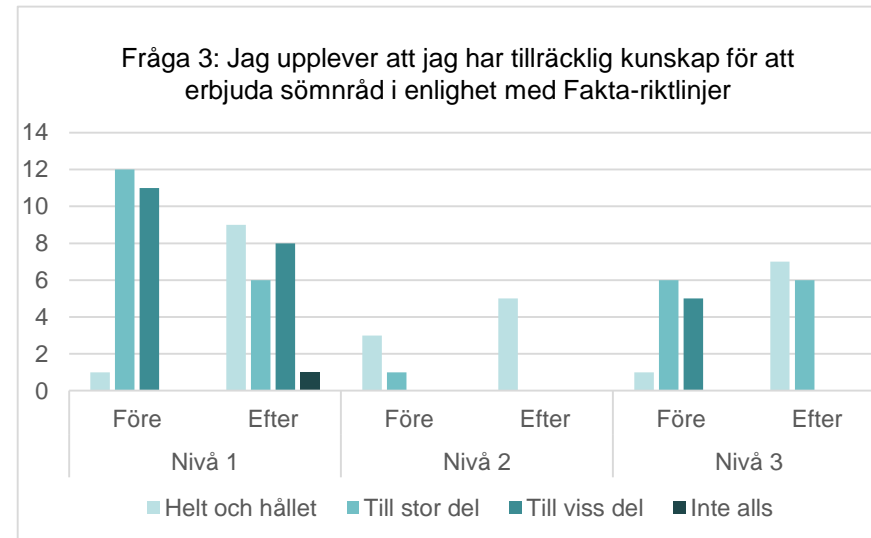
Förbättra arbetet kring patienter med sömnproblem utifrån Fakta-riktlinjerna framtagna i Region Jönköpings län.

### Mål

Alla patienter som söker för sömnbesvär ska erbjudas rätt vård och behandling utifrån Fakta-riktlinjer

### Interventioner

- Information till all personal om Fakta-riktlinjer och sömnråd
- Ta fram en broschyr med råd vid sömnbesvär
- Enkät till personalen vid två tillfällen (se diagram)
- Utvärdera sömnbehandling (KBT/rådgivning) på vårdnivå 2 (psykosociala enheten) med hjälp av skattningsformulär Insomnia Severity Index (ISI)
- Arbeta för att minska nyförskrivningen av sömnläkemedel (mätperiod 201904-201909).



Nivå 1: Sjuksköterska, undersköterska, arbetsterapeut, fysioterapeut.  
Nivå 2: Psykolog, kurator. Nivå 3: Läkare

Läkemedel	Antal recept 201904-09
Bensodiazepiner inkl liknande	22
Melatonin	5
Propavan	10
Övriga	6
TOTALT	43

Nyförskrivning av sömnläkemedel av läkare på Rosenhälsan till patienter listade på vårdcentralen

### Resultat

Psykosociala enheten har utvärderat sin behandlingsinsats på Rosenhälsans och Tenhults vårdcentraler med ISI. Mätningar gjordes på totalt 12 patienter som fick behandling på vårdnivå 2. Av dessa uppgav 11 patienter att deras sömn hade förbättrats efter behandlingen.

Under mätperioden nyförskrevs sömnläkemedel till totalt 43 patienter. Detta var en minskning med ca 48 % jämfört med mätning som gjordes inför förbättringsarbetet. De substanser som valdes vid förskrivning följde väl de gällande rekommendationerna.

### Slutsats

Vi vill fortsätta arbeta med sömn enligt Fakta-riktlinjerna och rekommendera icke-farmakologiska åtgärder på vårdnivå 1 och 2 i första hand. Apotekare kommer ha fortsatt diskussion med läkargruppen om tex förskrivningsmönster.

