

Förbättrad sömn utan sömntabletter

Eva Johansson, Charlotte Andersson, Annelie Soneus, Bra Liv Rydaholms vårdcentral, 2019

Bakgrund

Sömnen är en viktig grundläggande mänsklig funktion och är nödvändig för att vi ska fungera bra under vår vakna tid. Sömn ger den överlägset bästa återhämtningen. Under djupsömnen repareras olika funktioner i kroppen, immunförsvaret stärks och krafter mobiliseras för att bättre kunna hantera psykisk och fysisk påfrestning.

Efter att ha gjort ett förbättringsarbete under 2018 inriktat på sömnbesvär så har vi under året erbjudit alternativa metoder som akupunktur på vårdcentralen och sömnskola på Värnamo hälsocenter. Vi hör att många är positiva till att minska på läkemedelsanvändandet då de inte tycker om biverkningar. När patienten söker vårdcentralen för sömnsvårigheter vill vi kunna erbjuda ytterligare alternativ innan vi förskriver sömnmedicin. Primärvården är basen i all hälso-och sjukvård och det är vi som måste agera genom proaktivt arbete och med tidiga insatser.

Övergripande mål

Vi vill kunna erbjuda ytterligare alternativ än de vi tidigare erbjudit till de patienter som söker för sömnsvårigheter och önskar bli insatt på sömnmedicin. Patienten kommer att få ett informationsblad samt en sömndagbok att fylla i under en vecka. Med sömndagboken hoppas vi att kunna ringa in det som ligger grund för sömnproblemen och på så sätt kunna hjälpa patienten till rätt vårdnivå. Målet är att öka livskvaliteten genom förbättrad sömn hos våra patienter utan att de använder sömnläkemedel.

Vi kommer mäta hur många patienter som blir hjälpta av ovanstående utan att behöva insättande av läkemedel. Perioden är 1 mars 2019 till 15 november 2019. Vi har som mål att 70 % av alla som söker för sömnsvårigheter ska slippa medicinera för detta.

Nuläge

Vi erbjuder idag öron akupunktur, NADA och sömnskola som alternativ till sömnmedicin. En del väljer att avstå erbjudandet och får då utskrivet tablett. Nu tar vi det ett steg längre. Innan någon form av tablettbehandling skall patienten ha genomfört sömndagbok under en vecka. Sömndagboken kan också vara till hjälp för de som kanske någon gång i livet fått sömntabletter utskrivna men som vill prova något annat. Vi kommer fortfarande att erbjuda akupunkturen och sömnskolan. Vi kommer att kategorisera urvalen beroende på insats för att kunna skilja dem åt.

Cirka 10 % av våra listade patienter har diagnosen sömnstörning. Under vår mätperiod 2018 valde vi att rikta in oss på enbart patienter under 70 års ålder. Denna gång inkluderas alla åldrar.

Analys av nuläget

Vår upplevelse är att många patienter lider av sömnsvårigheter och att de alltför ofta får sömnläkemedel utskrivet innan andra alternativ provats.

Att man sover dåligt kan bero på många orsaker och sömntabletter är inte alltid bästa alternativet. Det vi upptäckte i förra studien var att många av de patienter som fick öron akupunktur hade till en början svårt att slappna av. Det visade sig att när de pratat av sig om sina problem fick de även ut mer av sin behandling. Patienterna ska behandlas på rätt vårdnivå och därför anser vi att man måste gå till botten med problemet till varför de inte sover. Får de sömnhygieniska råd/informationsblad samt fylla i sömndagboken och sedan prata om det så kan det vara en ingång till att lösa det faktiska problemet.

Det är viktigt att all personal blir engagerad och får kunskap i hur man ska informera och rekrytera de patienter som sover dåligt. Alla måste vara samspelta och konsekventa för att vi ska kunna utföra vårt förbättringsarbete på ett optimalt sätt.

Prioriterade förändringar

Vi kommer att välja ut alla patienter som söker för sömnbesvär och/eller som önskar förstagångsförskrivning av sömnläkemedel.

Det kommer att utformas en sömnbroshyr med information om sömn, sömnhygieniska råd och sömndagbok. Denna ska lämnas ut till alla patienter i urvalet. Sömndagboken kommer att följas upp och utvärderas innan patienten eventuellt blir insatt på sömnläkemedel.

Alla som får broshyr ska räknas med i statistiken och sedan görs en uppföljning efter att patienten fyllt i sin sömndagbok. Statistik kommer att föras på ålder och vilken metod patienten väljer efter information, råd och dagbok.

Vi kommer fortsätta erbjuda akupunktur och sömnskola som tidigare.

För att all personal ska bli engagerad och få kunskap i hur man ska informera och rekrytera patienterna som sover dåligt, ska detta tas upp på samtliga APT-möten.



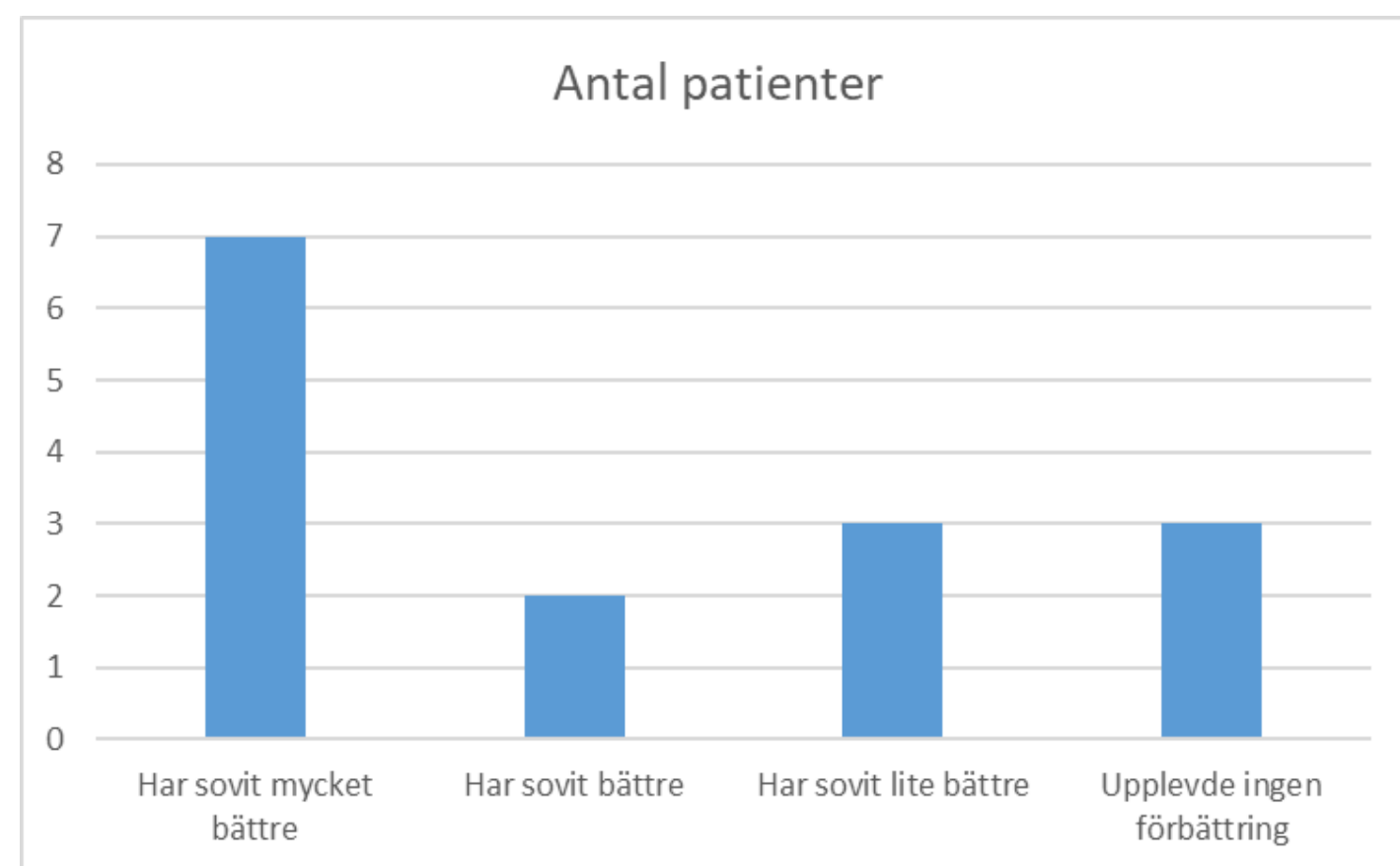
Resultatanalys – testade förändringar kopplat till övergripande mål

I vårt fortsatta arbete med patienten och deras sömnproblem fick patienterna nu fylla i en sömndagbok samt enkät. De 15 patienter vi studerat nu hade alla haft sömnproblem en längre tid. 8 av dessa patienter hade använt någon form av sömnmedicin under perioder. 3 patienter hade fått Nada-behandling tidigare och för dessa blev sömnen bättre vid alla tillfällen.

Patienterna fick först 10 stycken behandlingar innan vi gjorde en utvärdering på vad som hänt med sömnen efter behandlingen.

Patienterna upplever bättre kvalitet på sin sömn och de har även sovit fler timmar. De har kunnat somna om vid uppvaknande på natten. De har känt sig mer utvilade. En del har även haft mindre mardrömmar.

Ingen av patienterna har använt sömntabletter under behandlingen.



Summering

*utifrån analys och resultat av de genomförda förändringarna
Lärdomar – Nya frågeställningar – Nästa steg*

Utifrån analys och de resultat vi kommit fram till kan man konstatera att genom sömndagbok och NADA behandling kan patienten få bra sömn kvalitet utan att behöva ta sömntabletter.

Utifrån detta resultat kan man ställa sig frågan om sjukvården har de resurser som behövs för att kunna erbjuda patienterna NADA behandling istället för sömntabletter. Vi ser även i våra resultat att patienter som mår psykiskt dåligt mår bättre efter det att de fått genomgå en NADA behandling. Patienterna blir lugnare samtidigt som de då även får bättre sömn.

