



*Mange, der døjer med søvnproblemer, efterspørger et alternativ til medicin: "Hvorfor har vi ikke nogen i psykiatrien, der kan lære os det?" De metoder vi arbejder med, er ikke nogen vi har fundet på. Dem har man vidst noget om i årevis, men det har ikke været omsat som et tilbud om non-farmakologisk hjælp til søvn. Patienterne er klar.*

## BEDRE SØVN UDEN MEDICIN

**INDSTILLER:** Region Midtjylland, Psykiatriens Hus  
**MÅLGRUPPE:** Borgere over 18 år med psykiatriske lidelser og søvnproblemer  
**ÅRSTAL:** 2019

Borgere med psykiatriske lidelser har ofte søvnproblemer. Det er i sig selv et sundhedsproblem, der samtidig kan forværre de psykiatriske lidelser. Søvnmedicin fungerer godt som en kortvarig løsning på akutte søvnproblemer, men er ikke en optimal langvarig løsning. Baseret på en psykologisk evidensbaseret metode, er der udviklet et nyt non-farmakologisk søvnbehandlingstilbud til borgere med psykiatriske lidelser og søvnproblemer.

# FRA UDFORDRING TIL LØSNING

## FØR

Det estimeres, at en tredjedel af befolkningen har søvnproblemer. For borgere med psykiatriske lidelser er tallet markant højere og det er dokumenteret, at søvnproblemer kan forværre den psykiatriske lidelse og føre til indlæggelse, tilbagefald og selvmordstanker. Farmakologisk søvnbehandling er udbredt, men anbefales primært til kortvarig brug. Non-farmakologisk søvnbehandling har flere fordele: Der er ingen bivirkninger eller interaktioner med anden medicinsk behandling, og effekten er mere langvarig end ved medicinsk behandling. Non-farmakologisk behandling er efterspurgt af brugerne, men behandlingsudbuddene til non-farmakologisk søvnbehandling i psykiatrien er begrænsede.

*”Det er påvist, og det kan vi vist alle genkende, at man bliver mere skrøbelig, kortlunet og sårbar, når man har søvnproblemer. Det skal du så måske gange med ti, hvis du også har en psykiatrisk lidelse.”*

## EFTER

I sommeren 2019 opstartede Psykiatriens Hus et tværsektorielt behandlingstilbud til borgere over 18 år med søvnproblemer og psykiatriske lidelser. Søvnforløbet består af 6 behandlingsgange, hvor der er fokus på undervisning om søvn, ændring af uhensigtsmæssige vaner, afspænding, metoder til at tackle bekymring og negative tanker om søvn samt tilbagefaldsforebyggelse. Behandlingen kan skæddersys til den enkelte – uanset psykiatrisk diagnose – og bygger på evidensbaserede metoder, der kombinerer kronoterapi, kognitiv adfærdsterapi og social rytme-terapi.

Siden opstarten af søvnforløbene er der modtaget 115 henvisninger til søvnforløb. Et dataudtræk fra den elektroniske patientjournal for de første 55 patienter viser, at 83,4 pct. fuldførte et forløb med 6 sessioner over en periode på 6-8 uger. Depression var patienternes hyppigste diagnose. Patienterne opnåede gennemsnitligt en signifikant og klinisk betydningsfuld reduktion af søvnproblemer og en signifikant bedre søvnkvalitet.



## DE VIGTIGSTE ELEMENTER I INNOVATIONEN

- Løsningen er baseret på den evidensbaserede metode, kognitiv adfærdsterapi ved insomni, som består af flere elementer: Udfyldelse af søvndagbog, undervisning i søvnhygiejne, afspænding, stimuluskontrol, søvnrestriktion og kognitiv adfærdsterapi. Som noget nyt suppleres der med lysterapi eller eksponering for dagslys (fx ved udlån af lysterapilamper).
- Patienterne udfylder ved starten og slutningen af forløbene validerede spørgeskemaer, der måler søvnkvaliteten og søvnproblemets sværhedsgrad
- Den evidensbaserede manual omsættes til skræddersyede tilbud med udgangspunkt i den enkelte patients specifikke søvnproblemstillinger
- Patientens netværk inddrages fordi støtten øger chancen for at lykkes.



## HVILKE RESSOURCER ER DER BRUGT PÅ INNOVATIONEN?

Tilbuddet er udviklet med interne ressourcer hos Region Midtjylland og Aarhus Kommune. Pt bruger 4 medarbejdere 1-3 dage om ugen på at drifte og udvikle tilbuddet. Ressourceforbruget varierer afhængigt af efterspørgsel.



## HVEM HAR SAMARBEJDET OM INNOVATIONEN?

Region Midtjylland, Aarhus Kommune og Aarhus Universitetshospital samarbejder om at udvikle og tilbyde løsningen. Der samarbejdes på tværs af fagligheder (sygeplejersker, en psykolog og en fysioterapeut) i Psykiatriens Hus om tilbuddet.

# VÆRDIEN, SOM INNOVATIONEN HAR SKABT



## POLITISKE MÅL

På sigt understøtter løsningen Region Midtjyllands psykiatriplan "Bedre behandling og længere liv til flere med psykisk sygdom – på patientens præmisser" idet borgere, der har fået søvnbehandling, vil opnå bedre sundhed og have brug for færre henvendelser til egen læge eller regionspsykiatri.



## HØJERE KVALITET

Det nye tilbud giver øget livskvalitet for borgeren, som får en bedre søvn. Desuden får sundhedssystemet mulighed for at udbyde evidensbaseret søvnbehandling. Løsningen bidrager til at skabe synlighed om søvnproblemer i sundhedsvæsenet.

” Tit oplever vi, at det er svært at implementere forskning, men det her er et eksempel på forskning, der allerede nu kommer ud og gør gavn for borgerne.



## ØGET EFFEKTIVITET

På sigt vil færre henvendelser til sundhedssystemet bidrage til et mere effektivt sundhedssystem.

” De fleste vi har haft i søvnforløb har en depression. WHO forventer, at depression i 2030 vil være den største sygdomsbyrde i verden, og allerede nu er depression en sygdom, der ligger i toppen på direkte omkostninger for samfundet. Kan man undgå, at folk får tilbagevendende depressioner, vil det spare samfundet for mange penge. Hvis man kan få en døgnrytme, der passer med at passe et studie og et arbejde, så er man nået langt.



## STYRKET DEMOKRATI OG INDDRAGELSE

Borgerne inddrages i de enkelte forløb, der skræddersys til dem, og borgernes idéer og feedback bruges til at forbedre tilbuddet løbende.



## ØGET INNOVATIONSKAPACITET

Med det evidensbaserede som kerne sker der en konstant udvikling af de tilbud, der skabes. Borgerinput og forskningsbaseret viden inddrages løbende i udvikling og tilpasning af søvntilbuddet.

” Det er stadig et projekt under forandring – vi bliver hele tiden klogere på, hvad der virker.

# INSPIRATION TIL SAMARBEJDE, EVALUERING OG SPREDNING

## SPREDNINGSKAPACITET

Der er en stigende efterspørgsel på søvnforløb, og løsningen skaleres gennem uddannelse af mere personale. Samtidig er et kursus i non-farmakologisk søvnbehandling til tværfagligt personale i psykiatrien under udarbejdelse. Erfaringerne vil blive formidlet i en artikel i "Sygeplejersken".

*"Mulighederne for at arbejde med søvnproblemer kan se forskellige ud alt efter, om man er på en afdeling eller i et ambulatorium. Konceptet kan fleksibelt tilpasses til den målgruppe, man har der. Vi vil gerne formidle komponenterne i det, men det skal jo tilpasses sammen med de medarbejdere, der skal stå for udførelsen, for de kender bedst deres målgruppe."*

Når COVID-19-restriktionerne igen tillader det, vil der blive gennemført offentlige foredrag og temaaftner med fokus på søvn og søvnbehandling, som bliver gratis og åbne for alle interesserede.

## SAMARBEJDSKAPACITET

Løsningen er udviklet og forankret i et tværfagligt miljø i Psykiatriens Hus på tværs af Aarhus Kommune og Region Midtjylland. Netop den tværoffentlige organisering fremhæves som væsentlig for samarbejdet.

*"Det vi vil sammen med Aarhus Kommune, kan vi gøre, fordi vi arbejder under samme tag. Vi har let adgang til dem i kommunen, der er interesserede og kan skabe kontakter til de her borgere i den første målgruppe og bostøtterne. Der ligger noget i vores organisation om at gøre det på den måde."*

## EVALUERINGSKAPACITET

Fra begyndelsen af projektet er data systematisk målt og dokumenteret. Feedback fra patienter er brugt til at justere og tilpasse løsningen.

Der arbejdes på at øge mængden af tilgængelige data og øge brugerinddragelsen gennem udviklingen af et systematisk selvmoniteringsløsning via regionens eksisterende-system AmbuFlex.

På længere sigt arbejdes der på at gennemføre et forskningsprojekt, hvor effekten af søvnforløbene undersøges gennem et kontrolleret randomiseret studie.

## GENBRUG

Hvis du vil genbruge løsningen, så kontakt:

**Henny Dyrberg**, Specialpsykolog i psykiatri, Region Midtjylland, Psykiatriens Hus  
M: +45 2388 2553 · E: henndyrb@rm.dk

**Mette Kragh**, Sygeplejerske og forsker, Region Midtjylland, Psykiatriens Hus  
M: +45 9117 1262 · E: metkragh@rm.dk

