

**Veiledende behandlingsplan for sykepleiepraksis: Søvnforstyrrelser**

Dokumentplassering:

**1.3.10.2-61**

Godkjent dato:

**04.08.2021**

Revideres innen:

**04.08.2024**

Sist endret:

**04.01.2022**

Versjon:

**1.01**

Foretaksnivå/Generelle fagprosedyrer/Veiledende behandlingsplaner/Veiledende behandlingsplaner - kunnskapsbaserte SSHF

ENDRINGER FRA FORRIGE VERSJON: []

**Utarbeidet av:** Annika Brandal, sykepleier SSHF

**Godkjent KDS SSHF:** 04.08.2021

**Gjelder fra:** 04.08.2021

**Revideres innen dato:** 04.08.2024

**FUNKSJONSOMRÅDER (FO)**

<b>1.</b>	Kommunikasjon/sanser	<b>5.</b>	Eliminasjon	<b>9.</b>	Seksualitet/reproduksjon
<b>2.</b>	Kunnskap/utvikling/psykisk	<b>6.</b>	Hud/vev/sår	<b>10.</b>	Sosialt/planlegging av utskrivning
<b>3.</b>	Åndedrett/sirkulasjon	<b>7.</b>	Aktivitet/funksjonsstatus	<b>11.</b>	Åndelig/kulturelt/livsstil
<b>4.</b>	Ernæring/væske/elektrolyttbalanse	<b>8.</b>	Smerter/søvn/hvile/velvære	<b>12.</b>	Annet/legedelegerte aktiviteter

FO	NANDA	Sykepleiediagnoser	
<b>8</b>	<b>00095</b>	<b>Forstyrret søvnmønster</b> relatert til:	
<b>8</b>	<b>00096</b>	<b>Søvnmangel</b> relatert til:	
<b>8</b>	<b>00132</b>	<b>Akutt smerte</b> relatert til:	
<b>8</b>	<b>00133</b>	<b>Kronisk smerte</b> relatert til:	
<b>3</b>	<b>00032</b>	<b>Ineffektivt respirasjonsmønster</b> relatert til dyspné	
FO	ICNP	Mål	
<b>8</b>	10024930	Tilstrekkelig søvn	
<b>8</b>	10040749	Mestrer smerte	
<b>8</b>	10029008	Ingen smerte	
<b>8</b>	10029264	Ingen dyspné	
<b>3</b>	10028092	Tilfredsstillende prosess i muskel-skjelett funksjon	
FO	NIC	Sykepleietiltak og forordninger	Frekvens/tid
<b>8</b>	<b>1850</b>	<b>Fremme søvn (1,5)</b>	
		Kartlegge årsak til søvnevansker (smerte, kvalme, angst, miljø) (1-3)	
		Registrere opplevelse av søvn	X1/uke
		Tilrettelegge for positiv søvn	
		Begrense soving	På dagtid
		Redusere kaffe og te	Vesp
		Vurdere miljø; rydd bort overflødig utstyr, tilse at medisinsk utstyr er innstilt riktig	
		Legge seg til samme tid (spesifiser)	Vesp
		Tilby ørepropper	V beh
		Holde rommet mørkt på natten og lyst på dagen	
		Leire pasienten (1,8)	
<b>8</b>	<b>0180</b>	<b>Regulere energibruk (1-3)</b>	
		Registrere antall søvntimer (1-3)	X1/uke
		Aktivere på dagtid (1,6)	
		Begrense hvileperioder på sengen (1,6)	på dagtid
		Føre søvndagbok (1-3)	
<b>8</b>	<b>6480</b>	<b>Tilrettelegge omgivelser (1,2)</b>	
		Begrense støy i avdelingen (1,5,7)	På natten


 Utarbeidet av:  
**Annika Brandal**

 Fagansvarlig:  
**Annika Brandal**

 Verifisert av:  
 []

 Godkjent av:  
**For fagdirektør, overlege  
 Per Kristian Hyldmo**

 Dok.nr:  
**D53395**


		<b>Veiledende behandlingsplan for sykepleiepraksis: Søvnforstyrrelser</b>			<b>Side: 2</b> <b>Av: 11</b>
Dokument-id: <b>I.3.10.2-61</b>	Utarbeidet av: <b>Annika Brandal</b>	Fagansvarlig: <b>Annika Brandal</b>	Godkjent dato: <b>04.08.2021</b>	Godkjent av: <b>For fagdirektør, overlege Per Kristian Hyldmo</b>	Revisjon: <b>1.01</b>

Foretaksnivå/Generelle fagprosedyrer/Veiledende behandlingsplaner/Veiledende behandlingsplaner - kunnskapsbaserte SSHF

		Begrense bruk av lys i rommet og i gangen	På natten
<b>8</b>	<b>1400</b>	<b>Behandling ved smerte (10)</b>	
		Vurdere smerter	
		Se annen VP: Smerte - akutt	
		Se annen VP: Smerte - kronisk	
<b>8</b>	<b>6040</b>	<b>Enkel avslappingsterapi (5,7)</b>	
		Foreta beroligende samtale	V beh
		Tilby musikkrom i 20 minutter	Før sengetid
		Undervise i avslappende teknikker (spesifiser)	
<b>8</b>	<b>2300</b>	<b>Administrere legemidler (2,5,10)</b>	
		Administrere sovemedisin	S forordn
		Observere effekt/bivirkning	
		Informere om forventet effekt og evt. bivirkninger	
<b>3</b>	<b>3230</b>	<b>Lungefysioterapi – relatert til dyspné (11,12)</b>	
		Henvise til fysioterapi	
		Hjelp til å administrere eget utstyr	
		Henvise til lungepoliklinikk	
		Hjelp til å utføre: Polygrafi / polysomnografi (søvnregistrering), CPAP, BIPAP	
<b>2</b>	<b>5606</b>	<b>Undervisning: Enkeltperson (1,10)</b>	
		Undervise pasienten i gode søvnvaner	
		Undervise om trening	
		Undervise pasienten om røykeslutt	
		Undervise pårørende om søvn (8)	
		Henvise til informasjon på nettsiden til Nasjonalt Kompetansesenter for Søvn sykdommer (SOVno) i Helse Bergen (6,9,12)	


## Referanser

- Maski K. Insufficient sleep: Evaluation and management UpToDate12.11.2019 [updated 12.11.2020; cited 2020 30.11]. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/97866>.
- Norsk legemiddelhandbøk. Søvnvansker 27.10.2020 [cited 2020 30.11]. Available from: <https://www.legemiddelhandboka.no/T5.2/S%C3%B8vnvansker>.
- Winkelman JW. Overview of the treatment of insomnia in adults [Overview]. UpToDateOct. 2020 [updated 10. oct. 2020; cited 2020 23.11]. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/97867>.
- March PP, Schub TB. [Sleep Deprivation](#). Ipswich, Massachusetts: EBSCO Publishing; 2018.
- Martin JL. Cognitive behavioral therapy for insomnia in adults. UpToDate Oct 10, 2020 [cited 2020 30.11]. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/97869>.
- Bjorvatn B. Søvnproblemer – hvordan skal de behandles? [Artikkel]. Helse Bergen Haukeland universitetssjukehus Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (SOVno) 2016 [updated 07.12.16; cited 2020 30.11]. Available from: [https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/202%204127\\_sovno\\_S%c3%b8vnproblemer\\_hvordan%20skal%20de%20behandles%20spalter\\_desember%202016\\_081216.pdf](https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/202%204127_sovno_S%c3%b8vnproblemer_hvordan%20skal%20de%20behandles%20spalter_desember%202016_081216.pdf)
- Auckley D. Poor sleep in the hospital: Contributing factors and interventions UpToDate: UpToDate; 11.08.2020 [updated 11.08.2020; cited 2020 30.11]. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/97849>
- March P. Sleep Deprivation Nursing Reference Center Plus2009 [updated August 10, 2018; cited 2020 30.11]. Available from: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nup&AN=T701491&site=nup-live&scope=site>.

 <b>SØRLANDET SYKEHUS</b>	<b>Veiledende behandlingsplan for sykepleiepraksis: Søvnforstyrrelser</b>				<b>Side: 3</b> <b>Av: 11</b>
<b>Dokument-id:</b> <b>I.3.10.2-61</b>	<b>Utarbeidet av:</b> <b>Annika Brandal</b>	<b>Fagansvarlig:</b> <b>Annika Brandal</b>	<b>Godkjent dato:</b> <b>04.08.2021</b>	<b>Godkjent av:</b> <b>For fagdirektør, overlege</b> <b>Per Kristian Hyldmo</b>	<b>Revisjon:</b> <b>1.01</b>


Foretaksnivå/Generelle fagprosedyrer/Veiledende behandlingsplaner/Veiledende behandlingsplaner - kunnskapsbaserte SSHF

9. Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer. Lysbehandling av søvn sykdommer [Nettside]. Helse Bergen Haukeland universitetssjukehus2018 [updated 2018; cited 2020 30.11]. Available from: <https://helse-bergen.no/behandlinger/lysbehandling-av-sovn-sykdommer>
10. Major EF, Dalgard OS, Mathisen SK, Nord E, Ose S, Rognerud M, et al. Bedre føre var... Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger. Rapport 2011:1 [Rapport]. Folkehelseinstituttet2011 [cited 2020 30.11]. Available from: <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2011/rapport-20111-bedre-fore-var---psykisk-helse-helsefremmende-og-forebyggende-tiltak-og-anbefalinger-pdf.pdf>.
11. Patil SP, Ayappa IA, Caples SM, Kimoff RJ, Patel SR, Harrod CG. Treatment of Adult Obstructive Sleep Apnea with Positive Airway Pressure: An American Academy of Sleep Medicine Clinical Practice Guideline BMJ2019 [updated Feb 15PMC6374094]. 2019/02/10:[335-43]. Available from: <https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/215>
12. Senter for søvnmedisin. Snorking og søvn apné [Nettside]. Helse Bergen Haukeland universitetssjukehus21.09.2020 [updated 21.09.2020; cited 2020 30.11]. Available from: <https://helse-bergen.no/behandlinger/snorking-og-sovn-avn>.
13. Patient education: Restless legs syndrome (The Basics) UpToDateNov 30, 2020 [cited 2020 30.11]. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/16243>

		<b>Veiledende behandlingsplan for sykepleiepraksis: Søvnforstyrrelser</b>			<b>Side: 4</b> <b>Av: 11</b>
Dokument-id: <b>I.3.10.2-61</b>	Utarbeidet av: <b>Annika Brandal</b>	Fagansvarlig: <b>Annika Brandal</b>	Godkjent dato: <b>04.08.2021</b>	Godkjent av: <b>For fagdirektør, overlege Per Kristian Hyldmo</b>	Revisjon: <b>1.01</b>


Foretaksnivå/Generelle fagprosedyrer/Veiledende behandlingsplaner/Veiledende behandlingsplaner - kunnskapsbaserte SSHF

AVGRENSNING OG FORMÅL	
1	<b>Overordnede mål for VP:</b> Behandling av pasienter med søvnforstyrrelser.
2	<b>Hvem gjelder VP for (populasjon, pasient):</b> Alle voksne pasienter.
3	<b>Navn, tittel og arbeidssted på medlemmer av arbeidsgruppen som har utarbeidet VP-en:</b> August 2021: Annika Brandal, tilbakeført til NANDA/NIC og lokaltilpasset SSHF.  Annika Brandal, sykepleier, SSHF, innleide HF ressurser, klinisk dokumentasjon EPJ, Avdeling Teknologi og e-helse, HSØ. Sidsel Ragnhild Børmark, CRNA, MSc, PhD, Prosessansvarlig klinisk dokumentasjon EPJ, Avdeling Teknologi og e-helse, HSØ.
INVOLVERING AV INTERESSETER	
4	<b>Synspunkter og preferanser fra målgruppen som VP-en gjelder for:</b> Planen er ikke vurdert av pasientgruppe.
METODISK NØYAKTIGHET	
5	<b>Systematiske metoder ble benyttet for å søke etter kunnskapsgrunnlaget:</b> Systematisk metode er benyttet. Det er ikke søkt etter kilder i primærstudier, da kunnskapsgrunnlaget var av god kvalitet høyere opp i pyramiden.
6	<b>Kriterier for utvalgelse av kunnskapsgrunnlaget er:</b> Begrenset fra gravide, pediatri, rus og demens.
7	<b>Det fremgår tydelig hvordan anbefalingene henger sammen med kunnskapsgrunnlaget:</b> Det er merket referanser i selve planen.
8	<b>Styrker og svakheter ved kunnskapsgrunnlaget:</b> Finner i litteraturen at det er forskjell på akutte problemer med søvn (mindre enn 1 mnd.) og problemer med søvn over tid, dette krever også forskjellig behandling. Medikamenter er ikke anbefalt over tid, men i korte akutte perioder. Hvordan dette skal skilles i planen er noe vanskelig med begrensingen i kodeverket.  Svakheter: planen er utarbeidet av 3 personer som har sitt primære arbeidssted i RHF. Annika Brandal som i hovedsak har utarbeidet planen kommer fra klinikken.
9	<b>VP er blitt vurdert internt/eksternt av relevante fagressurser (tittel, navn, arbeidssted):</b> Vurdert av arbeidsgruppe somatikk voksen i Helseplattformen, kommentar: 1) Forslag til intervensjon under "Problem med søvn" og "Søvnmangel": Søvnloggbok (observere søvn) Kartlegge søvn (Intervju ang søvnvaner) 2) Forslag til intervensjon under problem "Dyspne" Polygrafi / polysomnografi (søvnregistrering), CPAP, BIPAP  Overlege, Tone Elise Gjøtterud Henriksen, Valen Sjukehus Helse Fonna HF. (tone.elise.gjotterud.henriksen@helse-fonna.no) Sykepleier, Ingunn Graneng, Søvnheten –Tynset, Sykehuset Innlandet HF. ( <a href="mailto:Ingunn.Graneng@sykehuset-innlandet.no">Ingunn.Graneng@sykehuset-innlandet.no</a> ) Planen er sendt til sykepleier ved Senter for søvnmedisin, Haukeland universitetssykehus, det er ikke kommet svar på denne forespørselen.

		<b>Veiledende behandlingsplan for sykepleiepraksis: Søvnforstyrrelser</b>			<b>Side: 5</b> <b>Av: 11</b>
<b>Dokument-id:</b> <b>I.3.10.2-61</b>	<b>Utarbeidet av:</b> <b>Annika Brandal</b>	<b>Fagansvarlig:</b> <b>Annika Brandal</b>	<b>Godkjent dato:</b> <b>04.08.2021</b>	<b>Godkjent av:</b> <b>For fagdirektør, overlege</b> <b>Per Kristian Hyldmo</b>	<b>Revisjon:</b> <b>1.01</b>

Foretaksnivå/Generelle fagprosedyrer/Veiledende behandlingsplaner/Veiledende behandlingsplaner - kunnskapsbaserte SSHF

	<p>Planen er sendt til høring i KDS nettverk i HSØ, tilbakemeldinger:          OUS HF:          En del er jo ikke så relevant for oss på intensiv, men vi mener det viktigste er tatt med.          Savner kanskje noe om å samle prosedyrer om natten for å unngå unødig hyppige oppvåkninger for pasienten. Men det kommer jo med i VAR: tilrettelegging for nattesøvn i institusjon. Samt dette med å bruke mobilisering/ aktivitet for å fremme en naturlig døgnrytme, men dette går kanskje under punktene «tilrettelegge for egenaktivitet» og «undervise om trening».          Ingen kommentarer til litteratursøket.</p>
<b>ANSVAR</b>	
<b>10</b>	<b>Tidsplan og ansvarlige personer for oppdatering av VP-en er:</b> Oppdatering etter 3 år. Ansvarlig for oppdateringen vil være forvaltning i HSØ.

 SØRLANDET SYKEHUS	<b>Veiledende behandlingsplan for sykepleiepraksis: Søvnforstyrrelser</b>				Side: 6 Av: 11
Dokument-id: I.3.10.2-61	Utarbeidet av: Annika Brandal	Fagansvarlig: Annika Brandal	Godkjent dato: 04.08.2021	Godkjent av: For fagdirektør, overlege Per Kristian Hyldmo	Revisjon: 1.01

Foretaksnivå/Generelle fagprosedyrer/Veiledende behandlingsplaner/Veiledende behandlingsplaner - kunnskapsbaserte SSHF

## Dokumentasjon av litteratursøk for nasjonal veiledende plan: Søvnforstyrrelser

Søk skal dokumenteres på en slik måte at de kan reproduseres nøyaktig slik de ble gjennomført. Dato for søk skal alltid oppgis. Antall treff oppgis der det er relevant.


<b>Prosedyrens tittel</b>	VP Søvnforstyrrelser
<b>Spørsmål fra PICO-skjema</b>	Hvordan kan sykepleiere tilrettelegge for best mulig søvn hos voksne pasienter med søvnproblemer?
<b>Kontakt detaljer prosedyremakere</b>	Navn: Annika Brandal E-post: <a href="mailto:annika.brandal@sshf.no">annika.brandal@sshf.no</a>
<b>Bibliotekar som utførte eller veiledet søket</b>	Navn: Sonja May Amundsen Arbeidssted: SSHF E-post: <a href="mailto:Sonja.May.Amundsen@sshf.no">Sonja.May.Amundsen@sshf.no</a> Tlf: 38073832

Obligatoriske kilder er merket (obligatorisk). Slett gjerne bokser for kilder det ikke er søkt i, og legg eventuelt til nye bokser for kilder som er søkt i tillegg. Nederst i skjemaet er en tom boks som kan kopieres og limes inn andre steder.

### Retningslinjer og kliniske oppslagsverk

<b>Database/kilde</b>	<a href="#">Fagprosedyrer som er godkjent i de enkelte helseforetak på fagprosedyrer.no</a> (obligatorisk)
<b>Dato for søk</b>	<a href="#">13.11.20</a>
<b>Søkehistorie eller fremgangsmåte</b>	Har søkt på begrepene: søvn og sove
<b>Kommentarer</b>	<a href="#">Søvn - forbedring av søvn for pasienter i sykehus</a> Denne er forventet ferdig 31.12.2020 Kontaktet ansvarlig (nov. 2020), den er forsinket.

<b>Database/kilde</b>	<a href="#">Nasjonale faglige retningslinjer, veiledere, prioriteringsveiledere og pakkeforløp fra Helsedirektoratet</a> (obligatorisk)
<b>Dato for søk</b>	13.11.20
<b>Søkehistorie eller fremgangsmåte</b>	Har søkt på begrepene: søvn og sove, bladd igjennom temasiden for søvn, bladd igjennom nasjonale faglige retningslinjer, nasjonale faglige råd og nasjonale veiledere.
<b>Kommentarer</b>	<a href="#">Bedre føre var - Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger</a> (FHI 2011) <a href="#">Pakkeforløp for psykisk helse og rus</a> <a href="#">Søvnlidelser</a> (Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer) <a href="#">Gode råd for bedre søvn</a> (Brosjyre, Helsedirektoratet, 2013)

 SØRLANDET SYKEHUS	<b>Veiledende behandlingsplan for sykepleiepraksis: Søvnforstyrrelser</b>				Side: 7 Av: 11
Dokument-id: I.3.10.2-61	Utarbeidet av: Annika Brandal	Fagansvarlig: Annika Brandal	Godkjent dato: 04.08.2021	Godkjent av: For fagdirektør, overlege Per Kristian Hyldmo	Revisjon: 1.01


Foretaksnivå/Generelle fagprosedyrer/Veiledende behandlingsplaner/Veiledende behandlingsplaner - kunnskapsbaserte SSHF

	<a href="#">Nasjonale faglige råd for psykiske lidelser hos eldre</a> (2019)
--	--

Database/kilde	<a href="#">UpToDate</a> (obligatorisk)
Dato for søk	13.11.20
Søkehistorie eller fremgangsmåte	Har søkt på begrepene: Sleep deprivation, Poor sleep, Lack of sleep, Sleep disturbances, Sleep wake rhythm, Sleep behavior, Sleep pattern, Insufficient sleep
Patient Education	<a href="#">Patient education: Sleep insufficiency (The Basics)</a>
Kommentarer	<a href="#">Insufficient sleep: Definition, epidemiology, and adverse outcomes</a> (Oppdatert: Sep. 02, 2020) <a href="#">Insufficient sleep: Evaluation and management</a> (Oppdatert: Nov 12, 2019) <a href="#">Sleep-wake disturbances and sleep disorders in patients with dementia</a> (Oppdatert: Jun 22, 2020) <a href="#">Poor sleep in the hospital: Contributing factors and interventions</a> (Oppdatert: Aug 11, 2020) <a href="#">Approach to the patient with excessive daytime sleepiness</a> (Oppdatert: Aug 14, 2019) <a href="#">Pharmacotherapy for insomnia in adults</a> (Oppdatert: Oct 10, 2020) <a href="#">Stages and architecture of normal sleep</a> (Oppdatert: Mar 19, 2020) <a href="#">Sleep disorders in hospitalized adults: Evaluation and management</a> (Oppdatert: Feb 14, 2020) <a href="#">Overview of the treatment of insomnia in adults</a> (Oppdatert: Oct 10, 2020) <a href="#">Cognitive behavioral therapy for insomnia in adults</a> (Oppdatert: Oct 10, 2020) <a href="#">Overview of circadian sleep-wake rhythm disorders</a> (Oppdatert: Feb 12, 2020) <a href="#">Delayed sleep-wake phase disorder</a> (Oppdatert: Jul 13, 2020)

Database/kilde	<a href="#">BMJ Best Practice</a> (obligatorisk)
Dato for søk	13.11.2020
Søkehistorie eller fremgangsmåte	Har søkt på begrepene: Sleep deprivation, Poor sleep, Lack of sleep, Sleep disturbances, Sleep wake rhythm, Sleep behavior, Sleep pattern, Insufficient sleep
Patient leaflets	Ingen relevante treff.
Kommentarer	<a href="#">Insomnia</a> (Oppdatert: Nov 26, 2019) <a href="#">British Association for Psychopharmacology consensus statement on evidence-based treatment of insomnia, parasomnias and circadian rhythm disorders: An update</a> (Oppdatert: 2019, guideline) <a href="#">AASM Practice Guidelines</a> <a href="#">Snoring</a> (Oppdatert: Jan 27, 2018)

Database/kilde	<a href="#">Nursing Reference Center Plus</a> (Evidence Based Care Sheets, Skills og Patient Handouts)
Dato for søk	13.11.20
Søkehistorie eller fremgangsmåte	Har søkt på begrepene: Sleep deprivation, Poor sleep, Lack of sleep, Sleep disturbances, Sleep wake rhythm, Sleep behavior, Sleep pattern, Insufficient sleep
Kommentarer	<a href="#">Sleep Deprivation</a> (Oppdatert: Aug 10, 2018) <a href="#">Sleep and Hospitalization</a> (Oppdatert: Jun 15, 2018) <a href="#">Circadian Rhythm Sleep Disorder: an Overview</a> (Oppdatert: Nov 30, 2018) <a href="#">Sleep and Diet</a> (Oppdatert: Jul 13, 2018)

 SØRLANDET SYKEHUS	<b>Veiledende behandlingsplan for sykepleiepraksis: Søvnforstyrrelser</b>				Side: 8 Av: 11
Dokument-id: I.3.10.2-61	Utarbeidet av: Annika Brandal	Fagansvarlig: Annika Brandal	Godkjent dato: 04.08.2021	Godkjent av: For fagdirektør, overlege Per Kristian Hyldmo	Revisjon: 1.01

Foretaksnivå/Generelle fagprosedyrer/Veiledende behandlingsplaner/Veiledende behandlingsplaner - kunnskapsbaserte SSHF

	<a href="#">Insomnia</a> (Oppdatert: Jan 19, 2018)
--	--

Database/kilde	<a href="#">NICE Guidance</a> (UK) (obligatorisk)
Dato for søk	13.11.20
Søkehistorie eller fremgangsmåte	Har søkt på begrepene: Sleep deprivation, Poor sleep, Lack of sleep, Sleep disturbances, Sleep wake rhythm, Sleep behavior, Sleep pattern, Insufficient sleep
Kommentarer	Ingen relevante treff.

Database/kilde	<a href="#">Helsebibliotekets retningslinjer og veiledere</a>
Dato for søk	13.11.20
Søkehistorie eller fremgangsmåte	Har søkt på begrepene: søvn, søvnforstyrrelse og sove.
Kommentarer	<a href="#">European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia</a> (Oppdatert: Sept 05, 2017) <a href="#">Legemiddelhåndbokas kapittel om søvnvansker</a> (Oppdatert: Okt 27, 2020) <a href="#">Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av insomni</a> (Oppdatert: 2018)


Database/kilde	<a href="#">Socialstyrelsen, Nationella riktlinjer (SE)</a>
Dato for søk	13.11.20
Søkehistorie eller fremgangsmåte	Har søkt på begrepene: sövning, sömn og sova.
Kommentarer	Ingen relevante treff.

Database/kilde	<a href="#">Sundhedsstyrelsen, Nationale kliniske retningslinjer (DK)</a>
Dato for søk	13.11.20
Søkehistorie eller fremgangsmåte	Har søkt på begrepene: søvn og sove
Kommentarer	Ingen relevante treff.

Database/kilde	<a href="#">Center for kliniske retningslinjer (DK)</a>
Dato for søk	13.11.20
Søkehistorie eller fremgangsmåte	Har søkt på begrepene: søvn og sove
Kommentarer	<a href="#">Nonfarmakologiske sykeplejeintervensjoner til fastholdelse og forbedring af søvnkvalitet hos voksne indlagte patienter</a> (Oppdatert: 2017, anbefalt oppdatering 2021)

Database/kilde	<a href="#">Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer</a>
Dato for søk	13.11.20
Søkehistorie eller fremgangsmåte	Søkt opp nettsiden.
Kommentarer	<a href="#">Søvn lidelser</a>



		<b>Veiledende behandlingsplan for sykepleiepraksis: Søvnforstyrrelser</b>			<b>Side: 9</b> <b>Av: 11</b>
Dokument-id: <b>I.3.10.2-61</b>	Utarbeidet av: <b>Annika Brandal</b>	Fagansvarlig: <b>Annika Brandal</b>	Godkjent dato: <b>04.08.2021</b>	Godkjent av: <b>For fagdirektør, overlege Per Kristian Hyldmo</b>	Revisjon: <b>1.01</b>


Foretaksnivå/Generelle fagprosedyrer/Veiledende behandlingsplaner/Veiledende behandlingsplaner - kunnskapsbaserte SSHF

## Systematiske oversikter

Database/kilde	<a href="#">The Cochrane Library</a> (obligatorisk)
Dato for søk	
Søkehistorie	ID Search Hits #1 (Sleep next deprivation):ti,ab,kw OR (Poor next sleep*):ti,ab,kw OR (Lack near/2 sleep*):ti,ab,kw OR (Sleep next disturbance*):ti,ab,kw OR (Insufficient next sleep*):ti,ab,kw (Word variations have been searched) 5998 #2 (sleep* next wake next rhythm*):ti,ab,kw OR (Sleep* next behavior*):ti,ab,kw OR (Sleep* next pattern*):ti,ab,kw (Word variations have been searched)1591 #3 #1 or #2 7286 #4 insomnia 11362
Antall treff	Cochrane Reviews (1) Clinical Answers (0)
Kommentarer	<a href="#">Music for insomnia in adults</a> (Oppdatert: 2015)


Database/kilde	<a href="#">Epistemonikos</a> (obligatorisk)
Dato for søk	13.11.20
Søkehistorie eller fremgangsmåte	Advanced Search. Søkt i «Title OR Abstract»: Sleep deprivation, Poor sleep, Lack of sleep, Sleep disturbances, Sleep wake rhythm, Sleep behavior, Sleep pattern, Insufficient sleep
Antall treff	Broad Synthesis (2) Structured summary (0) Systematic review (2)
Kommentarer	<a href="#">Diet and sleep health: a scoping review of intervention studies in adults</a> (2020) <a href="#">Improving inpatient environments to support patient sleep</a> (2016) <a href="#">Pharmacological interventions to improve sleep in hospitalised adults: a systematic review</a> (2016) <a href="#">Effect of mattresses and pillow designs on promoting sleep quality, spinal alignment and pain reduction in adults: Systematic reviews of controlled trials</a> (2016, må bastilles i fulltekst)

Database/kilde	<a href="#">Folkehelseinstituttet - rapporter og trykksaker</a>
Dato for søk	13.11.20
Søkehistorie eller fremgangsmåte	Har søkt på begrepene: søvn og sove
Kommentarer	Ingen relevante treff.

		<b>Veiledende behandlingsplan for sykepleiepraksis: Søvnforstyrrelser</b>			<b>Side: 10</b> <b>Av: 11</b>
Dokument-id: I.3.10.2-61	Utarbeidet av: Annika Brandal	Fagansvarlig: Annika Brandal	Godkjent dato: 04.08.2021	Godkjent av: For fagdirektør, overlege Per Kristian Hyldmo	Revisjon: 1.01

Foretaksnivå/Generelle fagprosedyrer/Veiledende behandlingsplaner/Veiledende behandlingsplaner - kunnskapsbaserte SSHF

<b>PICO</b> <b>Veiledende Plan: Søvnforstyrrelser</b> Skjemanummer: 1 Kontaktperson: Annika Brandal Epost: <a href="mailto:annika.brandal@sshf.no">annika.brandal@sshf.no</a>			
<b>Problemstilling formuleres som et presist spørsmål. Spørsmålet skal bestå av følgende deler:</b>			
<b>Patient/problem</b> Hvilke pasienter/tilstand/ sykdom dreier det seg om? Pasienter med søvnproblemer	<b>Intervention</b> Hvilken intervensjon/ eksposisjon dreier det seg om? Veiledning Undervisning Sykepleietiltak Medikamentell behandling Alternativ behandling Opplæring	<b>Comparison</b> Hva sammenlignes intervensjonen med?	<b>Outcome</b> Hvilke resultat/effekt er av interesse? God søvn Tilstrekkelig søvn
<b>Fullstendig spørsmål:</b> Hvordan kan sykepleiere tilrettelegge for best mulig søvn hos voksne pasienter med søvnproblemer?			
<b>Hva slags type spørsmål er dette?</b> <input type="checkbox"/> Diagnose <input type="checkbox"/> Etiologi <input checked="" type="checkbox"/> Erfaringer <input type="checkbox"/> Prognose <input checked="" type="checkbox"/> Effekt av tiltak		<b>Er det aktuelt med søk i Lovdata etter relevante lover og forskrifter?</b> <input type="checkbox"/> Ja <input checked="" type="checkbox"/> Nei	
<b>Hvilke søkeord er aktuelle for å dekke problemstillingen?</b> Bruk engelske ord, og pass på å få med alle synonymer. Del opp søkeordene etter hva som gjelder/beskriver pasienten, intervensjonen/eksposisjonen, sammenligningen og utfallet.			
<b>P</b> Person/pasient/problem	<b>I</b> Intervensjon/eksposisjon	<b>C</b> Evt. sammenligning	<b>O</b> Resultat/utfall
Sleep Sleep deprivation Poor sleep Lack of sleep Adult patients in hospital Hospitalized Sleep disturbances Sleep wake rhythm Sleep behavior	Nursing intervention(s) Medications Health care professionals Health professionals Health care providers Health care practitioners Health worker Vital signs observation(s) Environmental factors		Quality Organisering Prosedyrer Rutiner Retningslinjer Sleep difficulty Opioid consumption Pain control

 <b>SØRLANDET SYKEHUS</b>	<b>Veiledende behandlingsplan for sykepleiepraksis: Søvnforstyrrelser</b>				<b>Side: 11</b> <b>Av: 11</b>
<b>Dokument-id:</b> <b>I.3.10.2-61</b>	<b>Utarbeidet av:</b> <b>Annika Brandal</b>	<b>Fagansvarlig:</b> <b>Annika Brandal</b>	<b>Godkjent dato:</b> <b>04.08.2021</b>	<b>Godkjent av:</b> <b>For fagdirektør, overlege</b> <b>Per Kristian Hyldmo</b>	<b>Revisjon:</b> <b>1.01</b>

Foretaksnivå/Generelle fagprosedyrer/Veiledende behandlingsplaner/Veiledende behandlingsplaner - kunnskapsbaserte SSHF

<b>Sleep pattern</b>	<b>Patient care interventions</b> <b>Light exposure</b> <b>Nonenvironmental factors</b> <b>Pharmacotherapy</b> <b>Reducing nighttime interruptions</b>		
----------------------	--	--	--