**Utarbeidet av**: SSHF og HSØ RHF

**Plan ID:** 1031 **Versjon:** 1.0

**Revideres innen dato**: 01.02.2024

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **VIPS Funksjonsområder (FO)** | | | | | |
| 1. | Kommunikasjon | 6. | Hud/Vev | 11. | Psykososialt |
| 2. | Kunnskap/Utvikling | 7. | Aktivitet/ADL | 12. | Åndelig/Kulturelt |
| 3. | Respirasjon/Sirkulasjon | 8. | Søvn/Hvile | 13. | Sikkerhet |
| 4. | Ernæring/Matinntak | 9. | Smerte/Sanseinntrykk | 14. | Sammensatt status |
| 5. | Eliminasjon | 10. | Seksualitet/Reproduksjon |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **FO** | **Diagnoser** | ICNP | **Resultatmål** | ICNP | **Intervensjoner** | ICNP |
| **8** | **Problem med søvn** | 10027226 | **Tilstrekkelig søvn** | 10024930 | **Vurdere søvn** (1-3) | 10036764 |
|  |  |  |  |  | **Undervise om søvn** (4) | 10040380 |
|  |  |  |  |  | **Tilrettelegge for positiv søvn** (1) | 10051194 |
|  |  |  |  |  | **Vurdere miljø** (1,2) | 10026064 |
|  |  |  |  |  | **Håndtere insomnia** (5) | 10050814 |
|  |  |  |  |  | **Tilrettelegge for egenaktivitet** (1,6) | 10051187 |
|  |  |  |  |  | **Undervise om trening** (1,6) | 10040125 |
|  |  |  |  |  | **Begrense stimulering** (1,6) | 10039221 |
|  |  |  |  |  | **Redusere støy** (1,5,7) | 10050384 |
|  |  |  |  |  | **Anvende avslapningsteknikk** (5,7) | 10044992 |
|  |  |  |  |  | **Leire pasient** (1,8) | 10014761 |
|  |  |  |  |  | **Fremme rutiner for leggetid** (1,8) | 10039025 |
|  |  |  |  |  | **Fremme kognitiv læring** (1,5) | 10051852 |
|  |  |  |  |  | **Lysbehandling** (1,7,9) | 10035152 |
|  |  |  |  |  | **Alternativ terapi** (5) | 10039143 |
|  |  |  |  |  | **Fremme bruk av teknikk for progressiv muskelavslapning** (5) | 10040564 |
|  |  |  |  |  | **Administrering av legemiddel** (2,5,10) | 10025444 |
|  |  |  |  |  | **Evaluere respons på legemiddel** (2,5,10) | 10007182 |
|  |  |  |  |  | **Undervise om helsefremmende atferd** (1,10) | 10032956 |
|  |  |  |  |  | **Undervise om tobakksbruk** (1,10) | 10038843 |
|  |  |  |  |  | **Undervise pårørende om søvn** (8) | 10051063 |
|  |  |  |  |  | [VAR: Tilrettelegging for nattesøvn i institusjon](https://www.varnett.no/portal/procedure/7495) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **Søvnmangel** | 10052151 | **Tilstrekkelig søvn** | 10024930 | **Vurdere søvn** (1-3) | 10036764 |
|  |  |  |  |  | **Undervise om søvn** (6) | 10040380 |
|  |  |  |  |  | **Tilrettelegge for positiv søvn** (1,7) | 10051194 |
|  |  |  |  |  | **Håndtere insomnia** (1,7) | 10050814 |
|  |  |  |  |  | [VAR: Tilrettelegging for nattesøvn i institusjon](https://www.varnett.no/portal/procedure/7495) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Smerter** | 10023130 | **Mestrer smerte** | 10040749 | **Overvåke smerter** (10) | 10038929 |
|  |  |  | **Ingen smerter** | 10029008 | [VAR: Kartlegging av langvarig smerte](https://www.varnett.no/portal/procedure/7712) |  |
|  |  |  |  |  | [VAR: Kartlegging av akutt smerte](https://www.varnett.no/portal/procedure/7722) |  |
|  |  |  |  |  | Se nasjonal VP: Smerte - kronisk |  |
|  |  |  |  |  | Se nasjonal VP: Smerte - akutt |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Dyspné** | 10029433 | **Ingen dyspné** | 10029264 | **Henvise til helsepersonell** (11,12) | 10032567 |
|  |  |  | **Tilstrekkelig søvn** | 10024930 | **Henvise til respirasjonsterapeut** (12) | 10051913 |
|  |  |  | **Tilfredsstillende prosess i muskel-skjellett funksjon** | 10028092 | **Undervise om helsefremmende atferd** (12) | 10032956 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Referanser**

1. 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>.

2. Norsk legemiddelhåndbak. Søvnvansker 27.10.2020 [cited 2020 30.11]. Available from: <https://www.legemiddelhandboka.no/T5.2/S%C3%B8vnvansker>.

3. 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>.

4. March PP, Schub TB. [Sleep Deprivation](https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nup&AN=T701491&site=nup-live&scope=site.). Ipswich, Massachusetts: EBSCO Publishing; 2018.

5. 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>.

6. Bjorvatn B. Søvnproblemer – hvordan skal de behandles? [Artikkel]. Helse Bergen Haukeland universitetssjukehus Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer (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%202spalter_desember%202016_081216.pdf>

7. 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>

8. 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>.

9. Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer. Lysbehandling av søvnsykdommer [Nettside]. Helse Bergen Haukeland universitetssjukehus2018 [updated 2018; cited 2020 30.11]. Available from: <https://helse-bergen.no/behandlinger/lysbehandling-av-sovnsykdommer>

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 søvnapné [Nettside]. Helse Bergen Haukeland universitetssjukehus21.09.2020 [updated 21.09.2020; cited 2020 30.11]. Available from: <https://helse-bergen.no/behandlinger/snorking-og-sovnapn>.

13. Patient education: Restless legs syndrome (The Basics) UpToDateNov 30, 2020 [cited 2020 30.11]. Available from: <https://www.uptodate.com/contents/16243>

**Metoderapport**

|  |  |
| --- | --- |
| **AVGRENSNING OG FORMÅL** | |
| **1** | **Overordnede mål for VP:**  Behandling av pasienter med søvnforstyrrelser. |
| **2** | **Hvem gjelder VP for (populasjon, pasient):**  Alle voksne pasienter. |
| **3** | **Navn, tittel og arbeidssted på medlemmer av arbeidsgruppen som har utarbeidet VP-en**:  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 INTERESSENTER** | |
| **4** | **Synspunkter og preferanser fra målgruppen som VP-en gjelder for:**  Planen er ikke vurdert av pasientgruppe. |
| **METODISK NØYAKTIGHET** | |
| **5** | **Systematiske metoder ble benyttet for å søke etter kunnskapsgrunnlaget**:  Systematisk metode er benyttet. Det er ikke søkt etter kilder i primærstudier, da kunnskapsgrunnlaget var av god kvalitet høyere opp i pyramiden. |
| **6** | **Kriterier for utvelgelse av kunnskapsgrunnlaget er**:  Begrenset fra gravide, pediatri, rus og demens. |
| **7** | **Det fremgår tydelig hvordan anbefalingene henger sammen med kunnskapsgrunnlaget:**  Det er merket referanser i selve planen. |
| **8** | **Styrker og svakheter ved kunnskapsgrunnlaget:**  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** | **VP er blitt vurdert internt/eksternt av relevante fagressurser (tittel, navn, arbeidssted)**:  Overlege, Tone Elise Gjøtterud Henriksen, Valen Sjukehus Helse Fonna HF. ([tone.elise.gjotterud.henriksen@helse-fonna.no](mailto:tone.elise.gjotterud.henriksen@helse-fonna.no))  Sykepleier, Ingunn Graneng, Søvnenheten –Tynset, Sykehuset Innlandet HF. ([Ingunn.Graneng@sykehuset-innlandet.no](mailto:Ingunn.Graneng@sykehuset-innlandet.no))  Planen er sendt til sykepleier ved Senter for søvnmedisin, Haukeland universitetssykehus, det er ikke kommet svar på denne forespørselen.  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. |
| **ANSVAR** | |
| **10** | **Tidsplan og ansvarlige personer for oppdatering av VP-en er**:  Oppdatering etter 3 år. Ansvarlig for oppdateringen vil være forvaltning i HSØ. |

**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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Prosedyrens tittel** | VP Søvnforstyrrelser |
| **Spørsmål fra PICO-skjema** | Hvordan kan sykepleiere tilrettelegge for best mulig søvn hos voksne pasienter med søvnproblemer? |
| **Kontaktdetaljer prosedyremakere** | Navn: Annika Brandal  E-post: [annika.brandal@sshf.no](mailto:annika.brandal@sshf.no) |
| **Bibliotekar som utførte eller veiledet søket** | Navn: Sonja May Amundsen  Arbeidssted: SSHF  E-post: [Sonja.May.Amundsen@sshf.no](mailto:Sonja.May.Amundsen@sshf.no)  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**

|  |  |
| --- | --- |
| **Database/kilde** | [Fagprosedyrer som er godkjent i de enkelte helseforetak på fagprosedyrer.no](http://www.fagprosedyrer.no/) (obligatorisk) |
| **Dato for søk** | 13.11.20 |
| **Søkehistorie eller fremgangsmåte** | Har søkt på begrepene: søvn og sove |
| **Kommentarer** | [Søvn - forbedring av søvn for pasienter i sykehus](https://www.helsebiblioteket.no/fagprosedyrer/pabegynte/sovn-forbedring-av-sovn-for-pasienter-i-sykehus) Denne er forventet ferdig 31.12.2020  Kontaktet ansvarlig (nov. 2020), den er forsinket. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Database/kilde** | [Nasjonale faglige retningslinjer, veiledere, prioriteringsveiledere og pakkeforløp fra Helsedirektoratet](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer)(obligatorisk) |
| **Dato for søk** | 13.11.20 |
| **Søkehistorie eller fremgangsmåte** | Har søkt på begrepene: søvn og sove, bladd igjennom temasiden for søvn, bladd igjennom nasjonale faglige retningslinjer, nasjonale faglige råd og nasjonale veiledere. |
| **Kommentarer** | [Bedre føre var - Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2011/rapport-20111-bedre-fore-var---psykisk-helse-helsefremmende-og-forebyggende-tiltak-og-anbefalinger-pdf.pdf) (FHI 2011)  [Pakkeforløp for psykisk helse og rus](https://www.helsedirektoratet.no/pakkeforlop/somatisk-helse-og-levevaner-ved-psykiske-lidelser-og-eller-rusmiddelproblemer/ernaering-fysisk-aktivitet-og-sovn-pakkeforlop-for-psykisk-helse-og-rus/oppfolging-ved-sovnvansker-hos-pasienter-med-psykiske-lidelser-ogeller-rusmiddelproblemer)  [Søvnlidelser](https://helse-bergen.no/behandlinger/sovnlidelser) (Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer)  [Gode råd for bedre søvn](https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/sov-godt-gode-rad-for-bedre-sovn/Sov%20godt%20%E2%80%93%20Gode%20r%C3%A5d%20for%20bedre%20s%C3%B8vn%20brosjyre.pdf/_/attachment/inline/aa6eeb8e-523b-42aa-a262-5652712581c0:8d915aa1ac9974a8e0fdc883774ad37cfd38d0c3/Sov%20godt%20%E2%80%93%20Gode%20r%C3%A5d%20for%20bedre%20s%C3%B8vn%20brosjyre.pdf) (Brosjyre, Helsedirektoratet, 2013)  [Nasjonale faglige råd for psykisle lidelser hos eldre](https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/psykiske-lidelser-hos-eldre/sovn-og-sovnvansker/sovnplager-hos-eldre-bor-kartlegges-vurderes-og-folges-opp-og-ikke-bare-oppfattes-som-en-naturlig-del-av-aldring) (2019) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Database/kilde** | [UpToDate](http://www.uptodate.com) (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** | [Patient education: Sleep insufficiency (The Basics)](https://www.uptodate.com/contents/sleep-insufficiency-the-basics?search=Lack%20of%20sleep&source=search_result&selectedTitle=5~150&usage_type=default&display_rank=5) |
| **Kommentarer** | [Insufficient sleep: Definition, epidemiology, and adverse outcomes](https://www.uptodate.com/contents/insufficient-sleep-definition-epidemiology-and-adverse-outcomes?search=Lack%20of%20sleep&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1) (Oppdatert: Sep. 02, 2020)  [Insufficient sleep: Evaluation and management](https://www.uptodate.com/contents/insufficient-sleep-evaluation-and-management?search=Lack%20of%20sleep&source=search_result&selectedTitle=2~150&usage_type=default&display_rank=2) (Oppdatert: Nov 12, 2019)  [Sleep-wake disturbances and sleep disorders in patients with dementia](https://www.uptodate.com/contents/sleep-wake-disturbances-and-sleep-disorders-in-patients-with-dementia?search=Lack%20of%20sleep&source=search_result&selectedTitle=6~150&usage_type=default&display_rank=6) (Oppdatert: Jun 22, 2020)  [Poor sleep in the hospital: Contributing factors and interventions](https://www.uptodate.com/contents/poor-sleep-in-the-hospital-contributing-factors-and-interventions?search=Lack%20of%20sleep&source=search_result&selectedTitle=7~150&usage_type=default&display_rank=7) (Oppdatert: Aug 11, 2020)  [Approach to the patient with excessive daytime sleepiness](https://www.uptodate.com/contents/approach-to-the-patient-with-excessive-daytime-sleepiness?search=Lack%20of%20sleep&source=search_result&selectedTitle=9~150&usage_type=default&display_rank=9) (Oppdatert: Aug 14, 2019)  [Pharmacotherapy for insomnia in adults](https://www.uptodate.com/contents/pharmacotherapy-for-insomnia-in-adults?search=Lack%20of%20sleep&source=search_result&selectedTitle=11~150&usage_type=default&display_rank=11) (Oppdatert: Oct 10, 2020)  [Stages and architecture of normal sleep](https://www.uptodate.com/contents/stages-and-architecture-of-normal-sleep?search=Lack%20of%20sleep&source=search_result&selectedTitle=23~150&usage_type=default&display_rank=23) (Oppdatert: Mar 19, 2020)  [Sleep disorders in hospitalized adults: Evaluation and management](https://www.uptodate.com/contents/sleep-disorders-in-hospitalized-adults-evaluation-and-management?search=Lack%20of%20sleep&source=search_result&selectedTitle=27~150&usage_type=default&display_rank=27) (Oppdatert: Feb 14, 2020)  [Overview of the treatment of insomnia in adults](https://www.uptodate.com/contents/overview-of-the-treatment-of-insomnia-in-adults?search=Lack%20of%20sleep&source=search_result&selectedTitle=30~150&usage_type=default&display_rank=30) (Oppdatert: Oct 10, 2020)  [Cognitive behavioral therapy for insomnia in adults](https://www.uptodate.com/contents/cognitive-behavioral-therapy-for-insomnia-in-adults?search=Lack%20of%20sleep&source=search_result&selectedTitle=67~150&usage_type=default&display_rank=67) (Oppdatert: Oct 10, 2020)  [Overview of circadian sleep-wake rhythm disorders](https://www.uptodate.com/contents/overview-of-circadian-sleep-wake-rhythm-disorders?search=Sleep%20pattern&source=search_result&selectedTitle=3~150&usage_type=default&display_rank=3) (Oppdatert: Feb 12, 2020)  [Delayed sleep-wake phase disorder](https://www.uptodate.com/contents/delayed-sleep-wake-phase-disorder?search=Sleep%20pattern&source=search_result&selectedTitle=5~150&usage_type=default&display_rank=5) (Oppdatert: Jul 13, 2020) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Database/kilde** | [BMJ Best Practice](http://bestpractice.bmj.com/) (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** | [Insomnia](https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/227/management-approach) (Oppdatert: Nov 26, 2019)  [British Association for Psychopharmacology consensus statement on evidence-based treatment of insomnia, parasomnias and circadian rhythm disorders: An update](https://www.bap.org.uk/pdfs/BAP_Guidelines-Sleep.pdf) (Oppdatert: 2019, guidline)  [AASM Practice Guidelines](https://aasm.org/clinical-resources/practice-standards/practice-guidelines/?cid=120)  [Snoring](https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/1035/treatment-algorithm) (Oppdatert: Jan 27, 2018) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Database/kilde** | [Nursing Reference Center *Plus*](http://search.ebscohost.com/login.aspx?authtype=ip,uid&profile=nup) (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** | [Sleep Deprivation](https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nup&AN=T701491&site=nup-live&scope=site) (Oppdatert: Aug 10, 2018)  [Sleep and Hospitalization](https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nup&AN=T700607&site=nup-live&scope=site) (Oppdatert: Jun 15, 2018)  [Circadian Rhythm Sleep Disorder: an Overview](https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nup&AN=T701489&site=nup-live&scope=site) (Oppdatert: Nov 30, 2018)  [Sleep and Diet](https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nup&AN=T902897&site=nup-live&scope=site) (Oppdatert: Jul 13, 2018)  [Insomnia](https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nup&AN=T701484&site=nup-live&scope=site) (Oppdatert: Jan 19, 2018) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Database/kilde** | [NICE Guidance](http://guidance.nice.org.uk/index.jsp?action=find)(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** | [Helsebibliotekets retningslinjer og veiledere](http://www.helsebiblioteket.no/retningslinjer) |
| **Dato for søk** | 13.11.20 |
| **Søkehistorie eller fremgangsmåte** | Har søkt på begrepene: søvn, søvnforstyrrelse og sove. |
| **Kommentarer** | [European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jsr.12594) (Oppdatert: Sept 05, 2017)  [Legemiddelhåndbokas kapittel om søvnvansker](https://www.legemiddelhandboka.no/T5.2/Søvnvansker) (Oppdatert: Okt 27, 2020)  [Nasjonal anbefaling for utredning og behandling av insomni](https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/Nasjonal%20anbefaling%20for%20utredning%20og%20behandling%20av%20insomni.pdf) (Oppdatert: 2018) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Database/kilde** | [Socialstyrelsen, Nationella riktlinjer (SE)](https://www.socialstyrelsen.se/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/) |
| **Dato for søk** | 13.11.20 |
| **Søkehistorie eller fremgangsmåte** | Har søkt på begrepene: sövning, sömn og sova. |
| **Kommentarer** | Ingen relevante treff. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Database/kilde** | [Sundhedsstyrelsen](https://www.sst.dk/da/Opgaver/Patientforloeb-og-kvalitet/Nationale-kliniske-retningslinjer-NKR)[,](http://www.sst.dk/Behandlingsforloeb%20og%20rettigheder/Kliniske%20retningslinjer.aspx) [Nationale](https://www.sst.dk/da/Opgaver/Patientforloeb-og-kvalitet/Nationale-kliniske-retningslinjer-NKR) [kliniske](http://www.sst.dk/Behandlingsforloeb%20og%20rettigheder/Kliniske%20retningslinjer.aspx) retningslinjer (DK) |
| **Dato for søk** | 13.11.20 |
| **Søkehistorie eller fremgangsmåte** | Har søkt på begrepene: søvn og sove |
| **Kommentarer** | Ingen relevante treff. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Database/kilde** | [Center for kliniske retningslinjer](http://www.cfkr.dk/) (DK) |
| **Dato for søk** | 13.11.20 |
| **Søkehistorie eller fremgangsmåte** | Har søkt på begrepene: søvn og sove |
| **Kommentarer** | [Nonfarmakologiske sygeplejeinterventioner til fastholdelse og forbedring af søvnkvalitet hos voksne indlagte patienter](https://cfkr.dk/media/353388/Nonfarmakologiske%20sygeplejeinterventioner%20til%20fastholdelse%20og%20forbedring%20af%20søvnkvalitet%20hos%20voksne%20indlagte%20patienter.pdf) (Oppdatert: 2017, anbefalt oppdatering 2021) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Database/kilde** | [Nasjonal kompetansetjeneste for søvnsykdommer](https://helse-bergen.no/behandlinger/sovnlidelser) |
| **Dato for søk** | 13.11.20 |
| **Søkehistorie eller fremgangsmåte** | Søkt opp nettsiden. |
| **Kommentarer** | [Søvnlidelser](https://helse-bergen.no/behandlinger/sovnlidelser) |

**Systematiske oversikter**

|  |  |
| --- | --- |
| **Database/kilde** | [The Cochrane Library](http://onlinelibrary.wiley.com/cochranelibrary/search/) (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** | [Music for insomnia in adults](https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD010459.pub2/full) (Oppdatert: 2015) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Database/kilde** | [Epistemonikos](http://www.epistemonikos.org/en/advanced_search) (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** | [Diet and sleep health: a scoping review of intervention studies in adults](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jhn.12709) (2020)  [Improving inpatient environments to support patient sleep](https://academic.oup.com/intqhc/article/28/5/540/2499478) (2016)  [Pharmacological interventions to improve sleep in hospitalised adults: a systematic review](https://bmjopen.bmj.com/content/6/7/e012108) (2016)  [Effect of mattresses and pillow designs on promoting sleep quality, spinal alignment and pain reduction in adults: Systematic reviews of controlled trials](https://www.epistemonikos.org/en/documents/96e616fcb861f783700dbea72aa537cea2ae3885) (2016, må bastilles i fulltekst) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Database/kilde** | [Folkehelseinstituttet - rapporter og trykksaker](https://www.fhi.no/oversikter/alle/) |
| **Dato for søk** | 13.11.20 |
| **Søkehistorie eller fremgangsmåte** | Har søkt på begrepene: søvn og sove |
| **Kommentarer** | Ingen relevante treff. |

**PICO**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Veiledende Plan**: Søvnforstyrrelser  Skjemanummer: 1  Kontaktperson: Annika Brandal  Epost: [annika.brandal@sshf.no](mailto:annika.brandal@sshf.no) | | | | | | |
| **Problemstilling formuleres som et presist spørsmål. Spørsmålet skal bestå av følgende deler:** | | | | | | |
| **Patient/problem**  Hvilke pasienter/tilstand/  sykdom dreier det seg om?  Pasienter med søvnproblemer | | **Intervention**  Hvilken intervensjon/  eksposisjon dreier det seg om?  Veiledning  Undervisning  Sykepleietiltak  Medikamentell behandling  Alternativ behandling  Opplæring | | **Comparison**  Hva sammenlignes intervensjonen med? | | **Outcome**  Hvilke resultat/effekt er av interesse?  God søvn  Tilstrekkelig søvn |
| **Fullstendig spørsmål**: Hvordan kan sykepleiere tilrettelegge for best mulig søvn hos voksne pasienter med søvnproblemer? | | | | | | |
| **Hva slags type spørsmål er dette?** | | | | | **Er det aktuelt med søk i Lovdata etter relevante lover og forskrifter?**  Ja  Nei | |
| Diagnose  Prognose | Etiologi  Effekt av tiltak | | Erfaringer | |
| **Hvilke søkeord er aktuelle for å dekke problemstillingen?**  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. | | | | | | |
| **P**  Person/pasient/problem | | **I**  Intervensjon/eksposisjon | | **C**  Evt. sammenligning | | **O**  Resultat/utfall |
| Sleep  Sleep deprivation  Poor sleep  Lack of sleep  Adult patients in hospital  Hospitalized  Sleep disturbances  Sleep wake rhythm  Sleep behavior  Sleep pattern | | Nursing intervention(s)  Medications  Health care professionals  Health professionals  Health care providers  Health care practitioners  Health worker  Vital signs observation(s)  Environmental factors  Patient care interventions  Light exposure  Nonenvironmental factors  Pharmacotherapy  Reducing nighttime interruptions | |  | | Quality  Organisering  Prosedyrer  Rutiner  Retningslinjer  Sleep difficulty  Opioid consumption  Pain control |