**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](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) Sykepleier, Ingunn Graneng, Søvnenheten –Tynset, Sykehuset Innlandet HF. (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 BrandalE-post: annika.brandal@sshf.no  |
| **Bibliotekar som utførte eller veiledet søket** | Navn: Sonja May AmundsenArbeidssted: SSHFE-post: 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 31.12.2020Kontaktet 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%3A8d915aa1ac9974a8e0fdc883774ad37cfd38d0c3/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/S%C3%B8vnvansker) (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%20s%C3%B8vnkvalitet%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**: SøvnforstyrrelserSkjemanummer: 1 Kontaktperson: Annika BrandalEpost: 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?VeiledningUndervisningSykepleietiltakMedikamentell behandlingAlternativ behandlingOpplæring | **Comparison** Hva sammenlignes intervensjonen med? | **Outcome**Hvilke resultat/effekt er av interesse?God søvnTilstrekkelig 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 |
| SleepSleep deprivationPoor sleepLack of sleepAdult patients in hospitalHospitalized Sleep disturbances Sleep wake rhythm Sleep behavior Sleep pattern | Nursing intervention(s) MedicationsHealth care professionals Health professionals Health care providers Health care practitioners Health worker Vital signs observation(s)Environmental factorsPatient care interventionsLight exposureNonenvironmental factorsPharmacotherapy Reducing nighttime interruptions |  | QualityOrganisering Prosedyrer Rutiner Retningslinjer Sleep difficultyOpioid consumptionPain control |