

Nasjonal veiledende plan for primærhelsetjenesten

Utarbeidet av: Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Vestfold og Bo og behandlingssenter i Sandefjord kommune

Plan ID: [19] **Versjon:** [1.0] forstyrret søvnmønster

Revideres innen dato: [November 2025]

Utfordring	SCT	Mål og Intervensjon	Spesifiser	Referanse
26677001 forstyrret søvnmonster				
	11741000202105	God søvnkvalitet		
	1137437005	Tilstrekkelig søvn		
	54009003	Normal døgnrytme		
	445221009	vurdering av søvnmønster	Søvnloggbok	4, 5
	11851000202103	kartlegging av søvn	Benytt VAR prosedyre	4, 5
	18321000202107	vurdering av utløsende faktorer	Smerter, depresjon, sykdomshistorikk, bivirkninger av medisiner, ect.	4, 5
	1172583004	fremming av søvnhygiene	Faste kveldsrutiner, tilrettelegging av søvn, unngå koffein, alkohol og nikotin. ikke se på klokke om natten, ect. Søvnrestriksjon på dagtid	1, 2, 5

Nasjonal veiledende plan for primærhelsetjenesten

	225288009	tilrettelegging av miljø	Rolig søvnmiljø, behaglig leie, god luft på soverom, mørkt soverom, reduser elektroniske medier og begrenns lys på kveld. Minst 30 min. dagslys pr dag	1,4,5
	133923004	oppmuntring til sosial interaksjon		4
	710978006	minimering av stimuli i omgivelser	Avlære negative betingelser (uro, bekymring) til soverom, ikke legge seg før man er søvnig, ved utelatt søvn(15-20 min) gå inn på et annet rom, ikke sov om dagen, stå opp til fast tidspunkt hver dag.	2, 4
	64299003	avslapningsterapi	Individuell tilpasning, pusteteknikk, mindfulness, musikk, ect.	3, 4
	287871000202106	samtale	Snakk om bekymringer og eller annet som kan begrense søvn. Fortrinnsvis på dagtid.	5
	430191008	håndtering av noninvasiv mekanisk ventilasjon	Beskriv prosedyre,	
	327421000202105	vurdering av behov for velferdsteknologi		

Nasjonal veiledende plan for primærhelsetjenesten

	410128003	vurdering av etterlevelse av behandlingsregime		
	18211000202106	tverrfaglig samarbeid		5
	18629005	administrasjon av legemiddel		
	392155009	undervisning om behandlingsregime		5

Referanser

- 1) Bjorvatn, B. (u.a). Søvnproblemer – hvordan skal de behandles? Nasjonalt senter for søvn sykdommer. [202 4127 Lesefil sovno Søvnproblemer hvordan skal de behandles 2spalter desember 2016 081216 read.pdf \(helse-bergen.no\)](#)
- 2) Bjorvatn, B. (u.a). Søvn og søvnproblemer. Nasjonalt senter for søvn sykdommer [202 4125 sovno generell søvn og søvnproblemer 210819.pdf \(helse-bergen.no\)](#)
- 3) Pallesen, S. (2023, 30. mars). Avspenningsøvelser. Nasjonalt senter for søvn sykdommer. [Avslapningsøvelser - Helse Bergen \(helse-bergen.no\)](#)
- 4) Bjorvatn, B. & Fetveit, A. (2012). Søvnproblemer hos eldre. Norsk epidemiologi. [1564-Article Text-6317-1-10-20121129.pdf](#)
- 5) Kirkevold, M., Brodtkorb, K. & Ranhoff, A. H. (2008). Geriatrisk sykepleie. Gyldendal.

Metoderapport

AVGRENSNING OG FORMÅL	
1	Overordnede mål for VP: Overordnet mål for VP er å oppnå at pasient eller brukere som opplever forstyrret søvnmønster får bedret sin søvnkvalitet
2	Hvem gjelder VP for (populasjon, pasient): Pasienter og brukere i den kommunale helse- og omsorgstjenesten
INVOLVERING AV INTERESSETER	
3	Navn, tittel og arbeidssted på medlemmer av arbeidsgruppen som har utarbeidet VP-en: Revidering av VP i kommunehelsetjenesten 2022/2023 Arbeidsgruppe: Sykepleier Stine Borgen USHT-V Sykepleier Inger Gulbrandsen Sandefjord kommune Sykepleier Marie V. Strand Standal Sandefjord kommune Sykepleier Kaja Hvitstein-Strøm USHT-V
4	Synspunkter og preferanser fra målgruppen som VP-en gjelder for: Arbeidsgruppen har erfaringer med denne problematikken fra ulike deler av tjenesten, funn i litteratur samsvarer med den erfaringsbaserte kunnskapen
METODISK NØYAKTIGHET	
5	Systematiske metoder ble benyttet for å søke etter kunnskapsgrunnlaget: Benyttet i stor grad litteratur fra Nasjonalt kompetansetjenester for søvnsykdommer
6	Kriterier for utvelgelse av kunnskapsgrunnlaget er: Hvilke tiltak som er mest relevant for kommunehelsetjenesten

Nasjonal veiledende plan for primærhelsetjenesten

7	Styrker og svakheter ved kunnskapsgrunnlaget: Styrker Å benytte et nasjonalt kompetansesenter for kunnskapsgrunnlaget Svakheter Begrenset litteratur på området utenom Kompetansesenteret, spesielt ut ifra hva arbeidsgruppen kunne finne.
8	VP er blitt vurdert internt/eksternt av relevante fagressurser (tittel, navn, arbeidssted): Spesialsykepleier Karoline Brattås, Bo og behandlingssenter, Sandefjord kommune Avansert Klinisk Sykepleier (AKS), Ellen Slettingdalen i Senter og hjemmetjenester, Sandefjord kommune
ENDRINGER OG ANSVAR	
9	Endringer siden forrige versjon: Ny 2023, endret tiltak om lysbehandling til hjelpetekst under miljøtiltak om anbefalt dagslys
10	Tidsplan og ansvarlige personer for oppdatering av VP-en er: PR. 2023 USHT-V, bør gjennomgås november 2025