

Information till behandlare:

Denna sömnskola är ett gruppformat där deltagarna samtidigt läser boken "Sömn- Sov bättre med kognitiv beteende terapi" skriven av Marie Söderström.

Det finns tillhörande agenda, lästips och handouts till varje gruppträff. Deltagarna behöver inte nödvändigtvis läsa hela boken utan det räcker att läsa rekommenderade delar. Deltagarna kan köpa eller låna boken från biblioteket.

För att utvärdera behandlingen kan förslagsvis självskattningsskalorna The Sleep Condition Indicator (SCI) eller Insomnia Severity Index (ISI) användas.

Sömnskolan innehåller följande:

Föreläsning

Hålls som öppen föreläsning men ingår som första moment för deltagare som går i sömnskolan. Patienter som under föreläsningen visar intresse för att delta i sömnskola kan bokas in till individuellt uppstartssamtal.

Individuellt uppstartssamtal à 30 min

Gärna minst 1 v innan gruppstart (för att hinna föra sömndagbok) och helst hos den som leder gruppen. Under detta samtal ge och gå igenom information om sömnskolan, hemuppgifter till första gruppträff etc (se dokument "Kallelse och info patient"). Vid behov: boka tid för uppföljning efter avslut sömnskola

4 gruppträffar à 2 h

Finns övergripande teman och agendor för samtliga träffar, men innehållet kan med fördel anpassas utifrån gruppdeltagarnas behov och önskemål. Patienterna får med sig läsanvisningar i anslutning till varje session och kan uppmuntras läsa mer om det som tycks relevant för dem.

Session 1: Introduktion, repetition av sömn teori från föreläsningen, formulering av övergripande mål och analys av sömn- och beteendedagbok utifrån sömnformel.

Session 2: Sömnhygien, sänka stress och aktivering (miniavslappning), kvällsrutin, introduktion till sömnrestriktion, påbörja formulering av konkreta behandlingsmål.

Session 3: Fördjupning sömnrestriktion, att hantera trötthet, orostekniker och mindfulness, planering av steg utifrån mål.

Session 4: "Att bryta dysfunktionella mönster", dagen påverkar natten (sänka eller öka aktivering?), dela ut vidmakthållandeplan.

En "boostersession" 4 veckor senare

Fokus på att följa upp framsteg, repetera viktiga lärdomar och sammanställa/gå igenom skriftlig vidmakthållandeplan.