

Søvn

Erfaringer med gruppebaseret kognitiv
adfærdsterapi for insomni til kræftoverlevende
med senfølger efter kræft

v/klinisk spl. specialist Lise Bjerrum Thisted

Regional Klinik for Senfølger efter Kræft, Roskilde, Sjællands
Universitetshospital

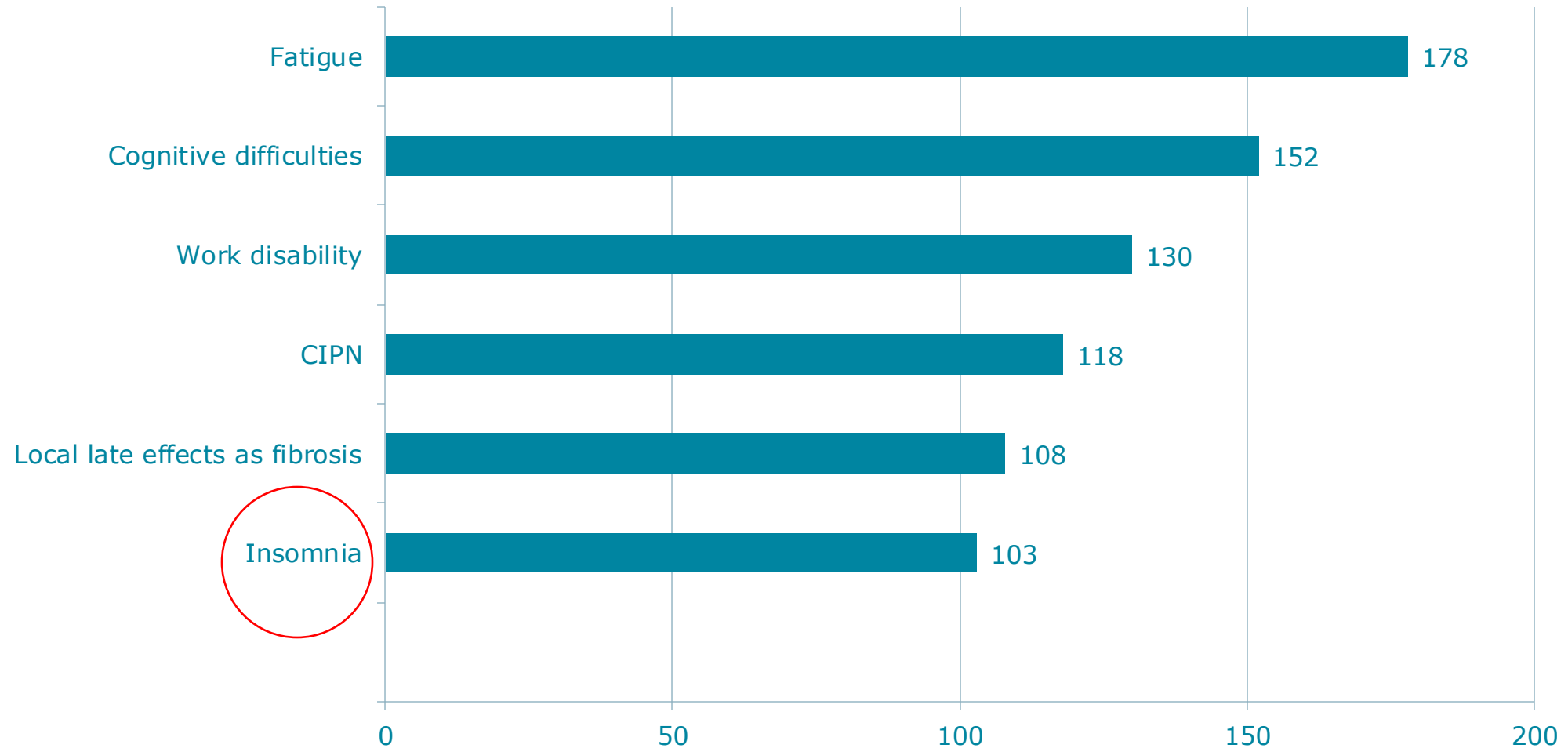


Oplæg

- Forekomst af søvnproblemer hos kræftoverlevende
- Behandling af søvnproblemer
- Erfaringer fra gruppebaseret patientundervisning om insomni
- Spørgsmål

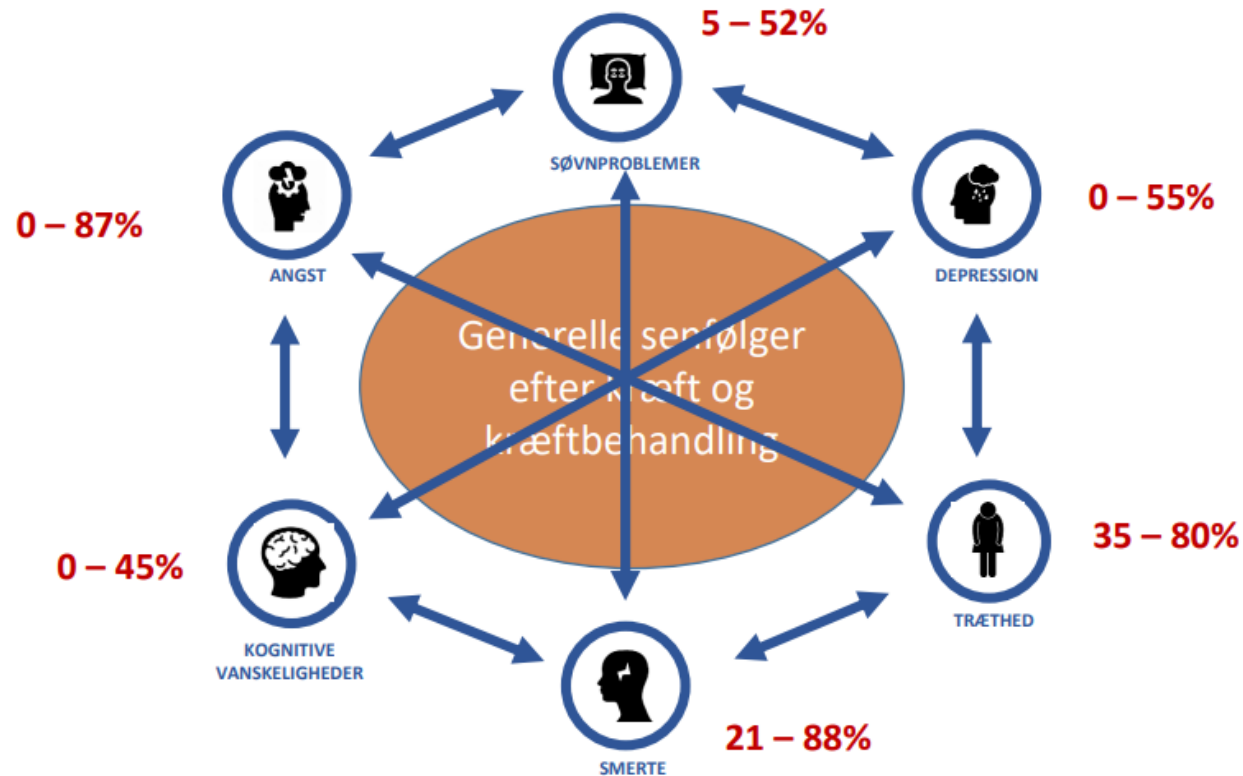


Hyppige senfølger, KSK data (n=263)



Søvnproblemer forstærker andre senfølger

Generelle senfølger på tværs af kræfttype og behandling



Optræder i klynger af symptomer der vedligeholder og forstærker hinanden!

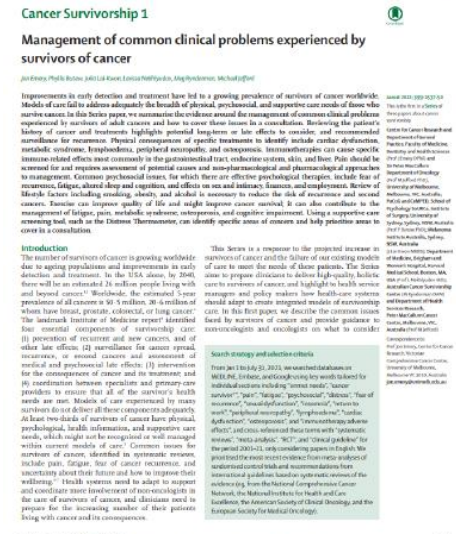
Brandao et al. 2016; Horneber et al. 2012; Saligan et al. 2015; Otte et al. 2016; van den Beuken-van Everdingen et al. 2007; Simard et al. 2013; Zachariae & Mehlsen, 2011; Moore et al. 2014.



Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-i) og kræftpatienter - evidens

- Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-i) og søvnhygiejne er moderat til høj evidens behandling af insomni
- Studier viser effekt af CBT-i i både face-to-face konsultationer som virtuelle konsultationer

- Savard J et al: [Efficacy of a stepped care approach to deliver cognitive-behavioral therapy for insomnia in cancer patients: A non-inferiority randomized controlled trial.](#) Sleep. 2021 Jul 6;zsab166.
- Johnson JA et al: [A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of cognitive behavior therapy for insomnia \(CBT-I\) in cancer survivors.](#) Sleep Med Rev. 2016 Jun; 27:20-8.
- Zachariae R et al: [Internet-Delivered Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial.](#) J Natl Cancer Inst. 2018 Aug 1;110(8):880-887.
- Savard J et al.: [Is a video-based cognitive behavioral therapy for insomnia as efficacious as a professionally administered treatment in breast cancer? Results of a randomized controlled trial.](#) Sleep. 2014 Aug 1; 37(8):1305-14.



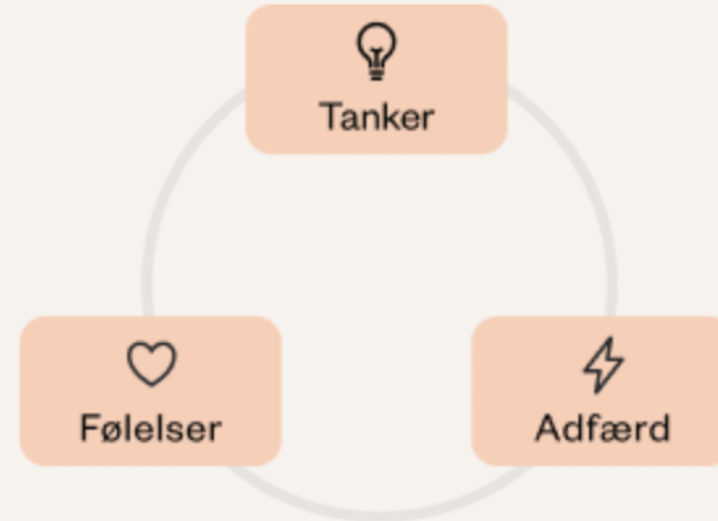
Emery et al., Lancet 2022



Hvad er Kognitiv AdfærdsTerapi for Insomni?

- Metode der arbejder med **adfærd, tanker og følelser** i forbindelse med søvnen

Tanker - Følelser - Adfærd

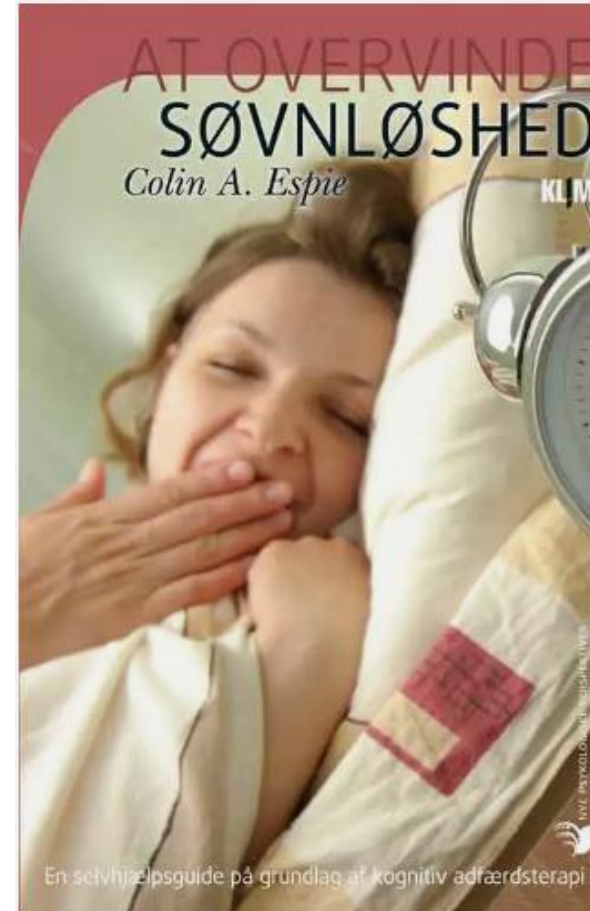


Vores tanker, følelser og adfærd hænger tæt sammen. Hvis vi tænker negativt om vores søvn, kan det gøre os stressede, angstede og kede af det, og vi kan få vanskeligere ved at falde i søvn.



Psykologisk behandling af søvnløshed

Jeg tilbyder konsultationer i
klinikken eller over telefon



Undervisningsforløbet

Uge 1, 1. lektion a 2 timer:	Viden om søvn og søvnproblemer Processer der styrer om man sover eller er vågen Introduktion til søvndagbog
Uge 2, 2. lektion a 2 timer:	Viden om søvnbehov og søvncyklus Søvnrestriktion Stimuluskontrol
Uge 3, 3. lektion a 2 timer:	Opfølgning på stimulus kontrol, søvnrestriktion, søvnvindue Tankeblokering
Uge 5, 4 lektion a 1½ time:	Søvn hygiejne Neddrosling Tankeeftersyn
Uge 7, 5. lektion a 1½ time:	At fastholde god søvn



Definition af søvnproblemer

- Svært ved at falde i søvn
- Svært ved at sove igennem
- Vågner for tidligt
- Søvnproblemerne er forbundet med udtalte dagssymtomer.
- Søvnproblemer ≥ 3 nætter om ugen ≥ 3 måneder

Kilde: Søvn og sundhed. En rapport fra Vidensråd for Forebyggelse, 2015



ISI score

0-7 Ikke klinisk signifikant søvnproblem

8-14: Under tærsklen for søvnproblem

15-21: Klinisk søvnproblem (moderat grad)

22-28: Klinisk søvnproblem (svær grad)

REGION
Sjælland
- vi er til for dig

For hvert nedenstående spørgsmål bedes du sætte en ring om det udsagn, der bedst svarer til dit søvnmønster indenfor den sidste måned.
Fornavn: _____

Udsagn om søvnproblemet					
I hvor høj grad har du haft svært ved at falde i søvn?	Slet ikke	Lidt	Noget	Meget	Ekstrem meget
I hvor høj grad har du har svært ved at sove igennem?	Slet ikke	Lidt	Noget	Meget	Ekstrem meget
I hvor høj grad har du haft problemer med at vågne for tidligt om morgenen?	Slet ikke	Lidt	Noget	Meget	Ekstrem meget
Hvor tilfreds /utilfreds er du med dit nuværende søvnmønster?	Meget tilfreds	Tilfreds	Neutral	Utilfreds	Meget utilfreds
I hvor høj grad synes du, at dine søvnproblemer påvirker din evne til at fungere (fx træthed om dagen, evne til at varetage et arbejde, til at udføre daglige gøremål, koncentration, hukommelse, humør)?	Påvirker slet ikke	Påvirker lidt	Påvirker noget	Påvirker meget	Påvirker ekstremt meget
Hvor synligt tror du, det er for andre, at dine søvnproblemer forringer din livskvalitet?	Slet ikke synligt	Lidt synligt	Noget synligt	Meget synligt	Ekstrem synligt
Hvor bekymret/belastet er du pga. dine nuværende søvnproblemer?	Slet ikke	Lidt	Noget	Meget	Ekstrem meget



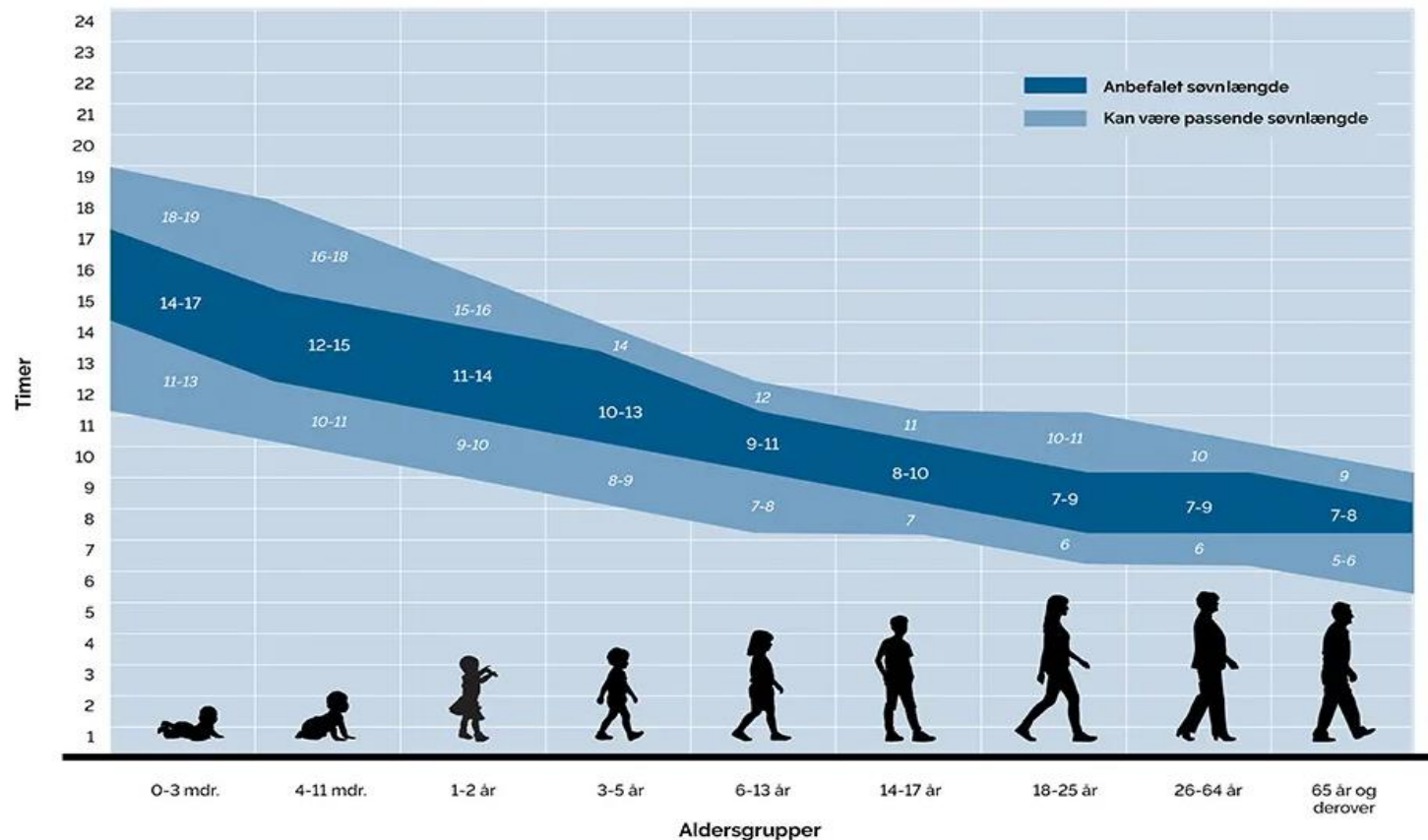
Hvorfor er søvn vigtig?

- Den har en stor betydning for den fysiske og mentale velvære.
- Søvn forbedrer immunforsvaret.
- Styrker hukommelse og kreativitet.
- Forebygger stress, angst og depression.
- Hjernen har brug for at være "offline", for at kunne lagre ny information.
- Det er når vi sover at hjernen renses for affaldsstoffer



Søvnbehov, Sundhedsstyrelsen

I nedenstående figur illustreres anbefalinger for søvnlængde til alle aldersgrupper. Endvidere illustreres søvnlængde, der kan være passende for den specifikke aldersgruppe.

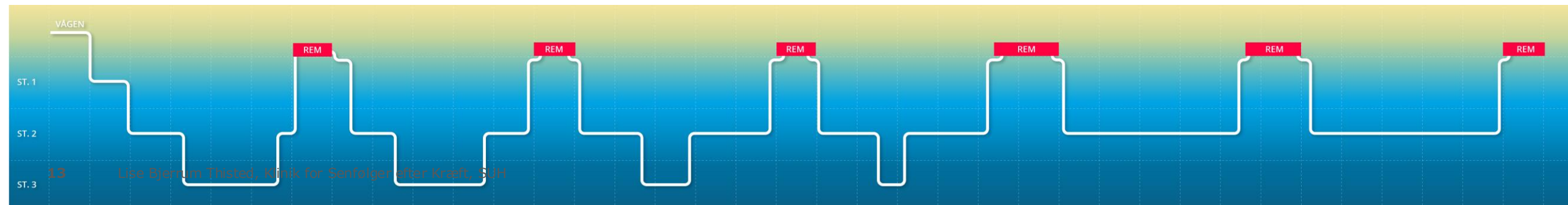


Note: Gengivet efter National Sleep Foundation.



Søvncyklus - aldersbetinget

- Søvn er en kompleks proces- bestående af 4 forskellige søvnstadier.
- De forskellige søvnstadier udgør en cyklus.
- En cyklus varer 90 min
- Den **dybe** søvn får vi i **den første** halvdel af søvnen.
- Jo **ældre** vi bliver, jo **mindre dyb** søvn får vi og jo oftere vågner vi i løbet af søvnen.

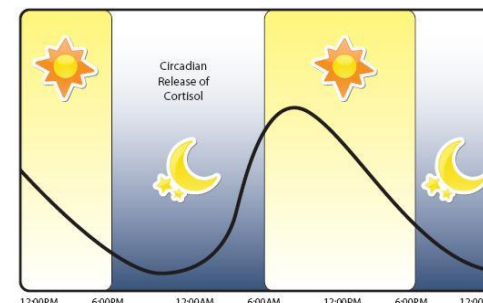


To processer, som styrer om vi sover eller er vågen

Søvnbehov/søvnpres

Søvn/vågen

Vågenhedssignaler

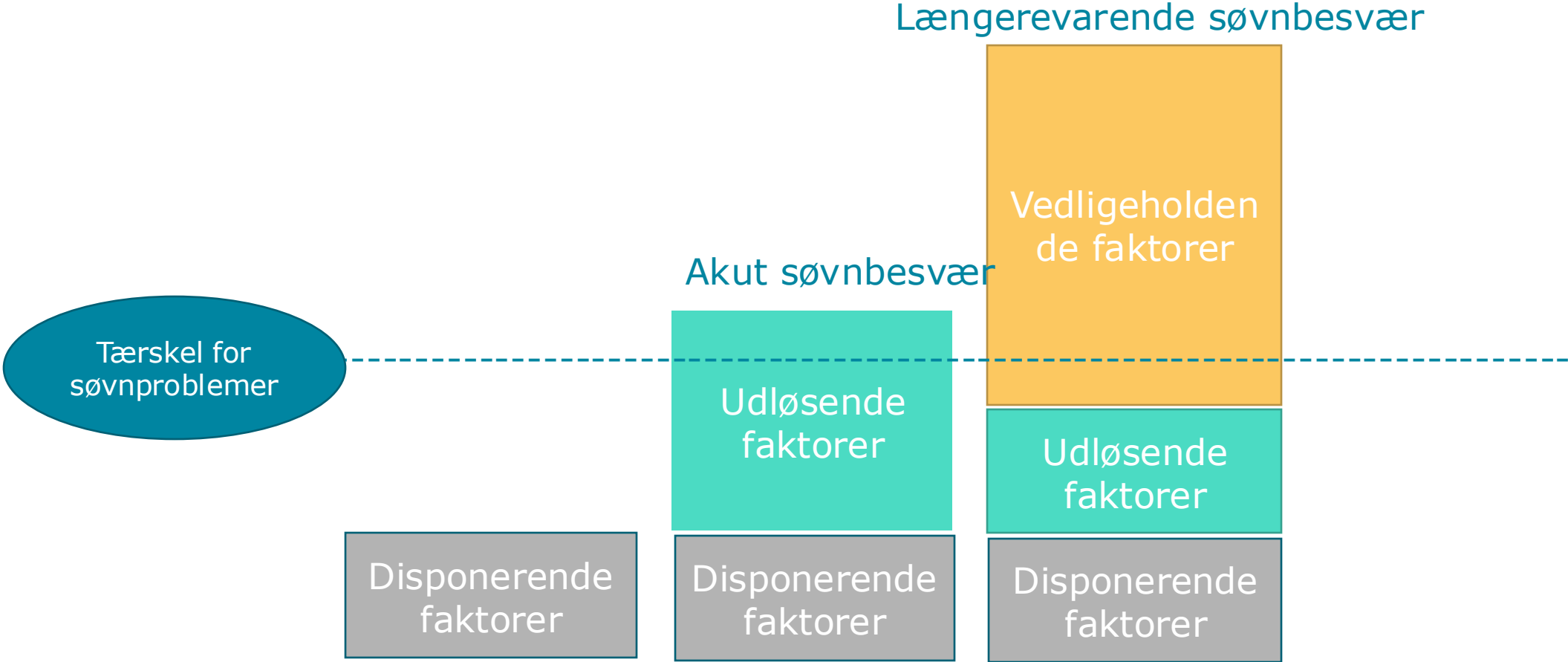


www.DrLam.com

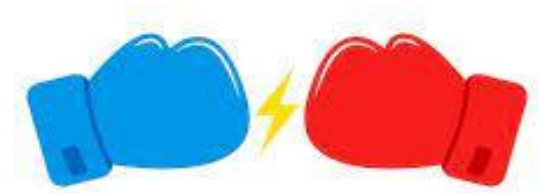
©2010 Michael Lam M.D. All rights reserved.



Illustration af søvnproblem



Fra akut søvnbesvær til længerevarende søvnbesvær



De **vedligeholdende faktorer** aktiveres og udvikler dermed længerevarende søvnbesvær

- Man tænker mere på søvnen
- Kæmper for at sove
- Ændre adfærd (går tidligt i seng, bliver længere tid i sengen, sover i løbet af dagen)
- Får negative tanker om søvnen



Søvn er automatisk

- Man kan IKKE tvinge søvnen frem
- Bestræbelsen på at sove – holder en vågen.
- Drop bestræbelsen på at sove og lad automatikken komme til.
- Søvn kan forstyrres, men ikke ødelægges.



Der er forskel på træthed og søvnighed

- **Træthed** kalder på hvile/energiforvaltning.
- **Søvnighed** kalder på søvn, kendetegnes ved at man gaber, tunge øjne, "sidder og nikker".



Stimulus-kontrol

Formål:

Få styrket kobling mellem soveværelse/seng og søvn

- Sengen er kun til søvn (og sex).
- Gå først i seng, når du er søvnig
- Stå op hvis du ikke kan sove
- Stå op på et fast tidspunkt hver morgen, fast døgnrytme.
- Undgå at tjekke klokken om natten! Undgå at læse, strikke, se tv, planlægge mv. i sengen



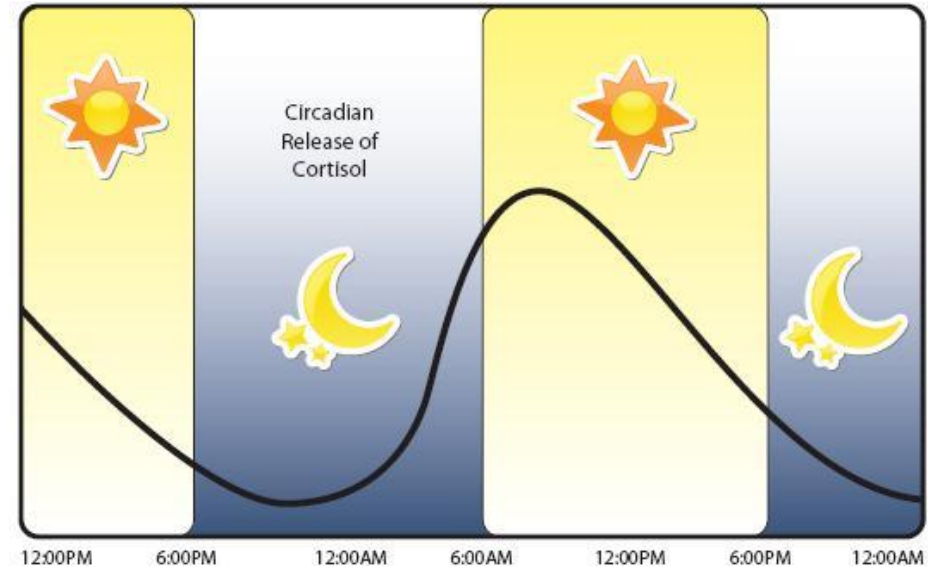
Hvordan øges søvnbehovet?

- Sov mindre end vanligt, hermed skabes et søvnunderskud = øger søvnpres.
- Søvnunderskud skal ses som en VEN, -i morgen bliver det nemmere at sove da søvnpresset er øget.
- Undgå at sove midt på dagen.
- Regelmæssig motion og fysisk aktivitet



Hvordan støtter vi døgnrytmen?

- Kom ud og få lys om dagen min. 30-60 min.
- Få lys ind i hjemmet.
- Undgå for meget lys inden sovetid, især blåt lys.
- Sov i mørkt soveværelse.
- Jo større forskel der er på dag og nat, jo nemmere har hjernen ved at sove.



www.DrLam.com

©2010 Michael Lam M.D. All rights reserved.



Registrering af tankeindhold

GCTI – The Glasgow Content of Thoughts Inventory (tankeindhold)



Skema til registrering af tankeindhold

Her oplistes 25 slags tanker, mennesker har, når de ligger søvnløse. Sæt dit kryds i det mest relevante felt for at markere, hvor ofte du for tiden ligger vågen med tanker af den nævnte slags.

Tanker om:	Aldrig	Indimellem	Ofte	Altid
1. Fremtidige begivenheder				
2. Hvor træt/søvnig du er				
3. Hvad der er sket i dagens løb				
4. Hvor nervøs/ængstelig du føler dig				
5. Hvor mentalt vågen du føler dig				
6. Hvad klokken er				
7. Hverdagsforeteelser				
8. Hvor umuligt det er at standse tankestrømmen				
9. Hvor længe du har været vågen				
10. Dit helbred				
11. Måder at falde i søvn på				
12. Ting, du skal have gjort i morgen				
13. At du fryser eller sveder				
14. Dit arbejde/ansvar				
15. Hvor frustreret/irriteret du føler dig				
16. Hvor lyst/mørkt der er i rummet				
17. Lyde, du kan høre				
18. At ligge vågen hele natten				
19. Billeder af ting, du er optaget af				
20. Konsekvenserne af ikke at sove godt				
21. Dit privatliv				
22. At de alt for mange tanker er et problem				
23. Ting i din fortid				
24. Hvor dårlig du er til at sove				
25. Ting, du gør for at falde i søvn				



Hvordan nedsættes vågenhedssignalerne?



Tankeblokering

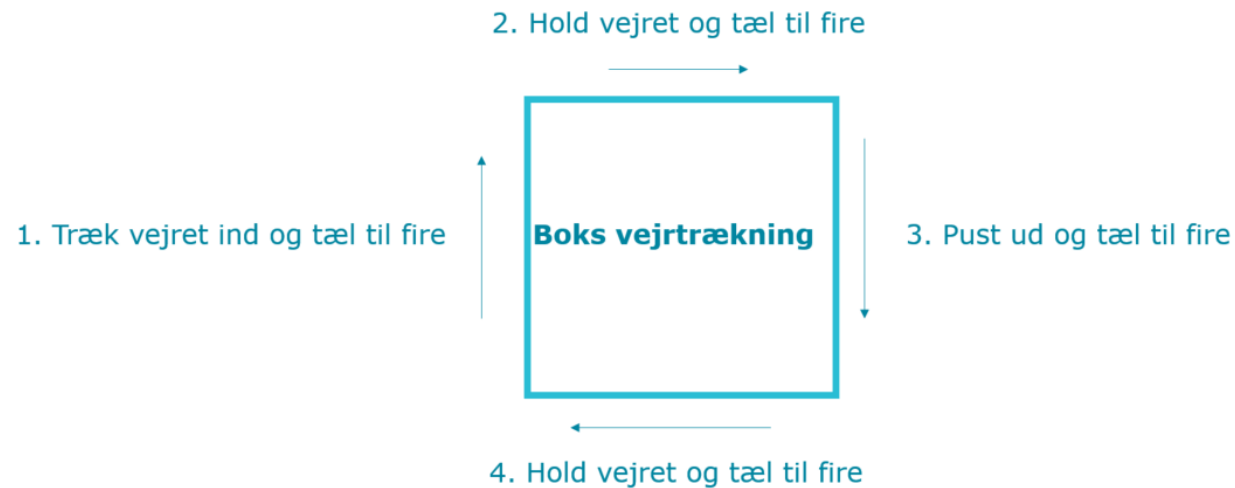
Læg dagen til
side

Bekymringstid



At skabe ro i kroppen inden sovnetid

Vejrtrækningsøvelse



Søvndagbog og søvnrestriktioner

Notér uge-nummer i forløbet her: 1	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	
Hvor længe sov du uden for dit søvnevindue i <u>gar?</u>	15	0	30	1 t	0	20	0	
Hvor mange genstande alkohol drak du om aftenen?	0	1	0	0	2	5	0	
Hvor meget sovemedicin tog du?	1m	1m	1m + ½z	1m	1m	1m	1m	
Hvor mange gange i nattens løb vågnede du? (Du skal ikke tælle den sidste opvågning med her)	10	1	2	?	5	3	1	
Tid i sengen								
Hvornår gik du i seng?	21.30	22.00	22.00	22.30	23.30	0.00	22.00	
- Hvornår stod du op?	6.10	6.00	6.00	7.00	9.00	8.50	6.00	
- (minus) Hvor lang tid var du evt. oppe i dette tidsrum?	0	0	30	0	1t	0	0	
Hvor længe lå du i sengen i nat? (gennemsnit → 2)	8t40	8t	7t30	8t30	8t30	8t50	8t	
- (minus) Hvor længe lå du i sengen før du faldt i søvn?	2 t	4t	15m	1t	30m	30m	3t	
- (minus) Hvor lang tid lå du i alt vågen i sengen under disse opvågninger?	3t	5m	30m	4t	1t	30m	1t	
- (minus) Hvor længe lå du vågen i sengen sidste gang, inden du stod op?	0	0	0	1t	2t	1t	0	
Hvor længe sov du i alt? (gennemsnit → 1)	3t40	3t55	6t45	2t30	5t	6t50	4t	1 4,7t
Hvor længe lå du i gennemsnit i sengen på en nat?								2 8,3t
Søvn effektivitet - Er den procentdel af din tid i sengen, hvor du sover = søvngennemsnit [1] divideret med gennemsnitlig tid i sengen [2]								3 57%

Søvnens kvalitet (1-5)	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Hvordan vil du beskrive søvnens kvalitet?	2	2	3	1	3	3	2
1 = meget dårlig 2 = dårlig 3 = middel 4 = god 5 = meget god							

Noter	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
	Syg					Gæster	

10 m = 0,17 t 15 m = 0,25 t 20 m = 0,33 t 25 m = 0,41 t 30 m = 0,5 t 35 m = 0,58 40 m = 0,66 t 45 m = 0,75 t og 50 m = 0,83 t

Eksempel:
Pt. sover 4 timer 45 minutter i gennemsnit

Søvnvindue bliver 5 timer 15 minutter (= 30 minutter tillagt)

Op kl. 7

Sovetid: kl. 1.45!



Søvnkursus effekt

ISI score FØR søvnkursus:

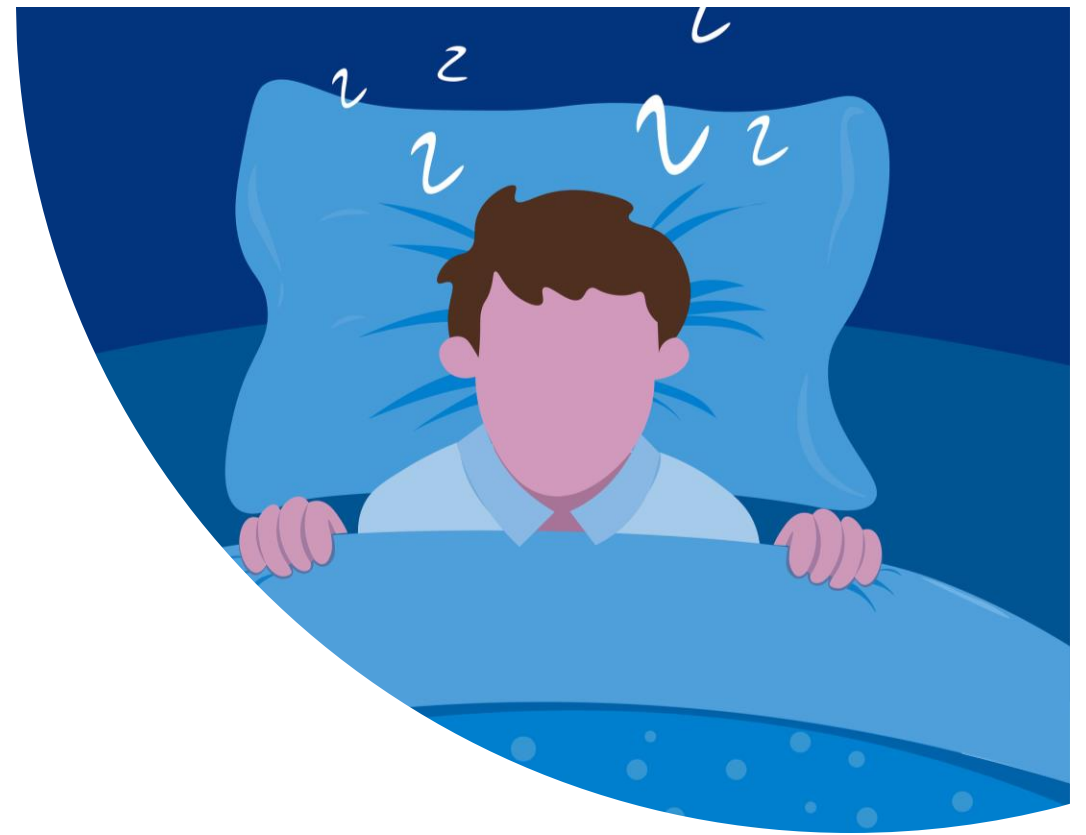
- Moderat insomni (n=16/38)
- Svær insomni (n=16/38)

ISI score EFTER søvnkursus:

- Moderat insomni (n= 5/35)
- Svær insomni (n= 1/35)

• 3 mdr.s opfølgning EFTER søvnkursus:

- Moderat insomni (n=4/18) og INGEN havde svær insomni



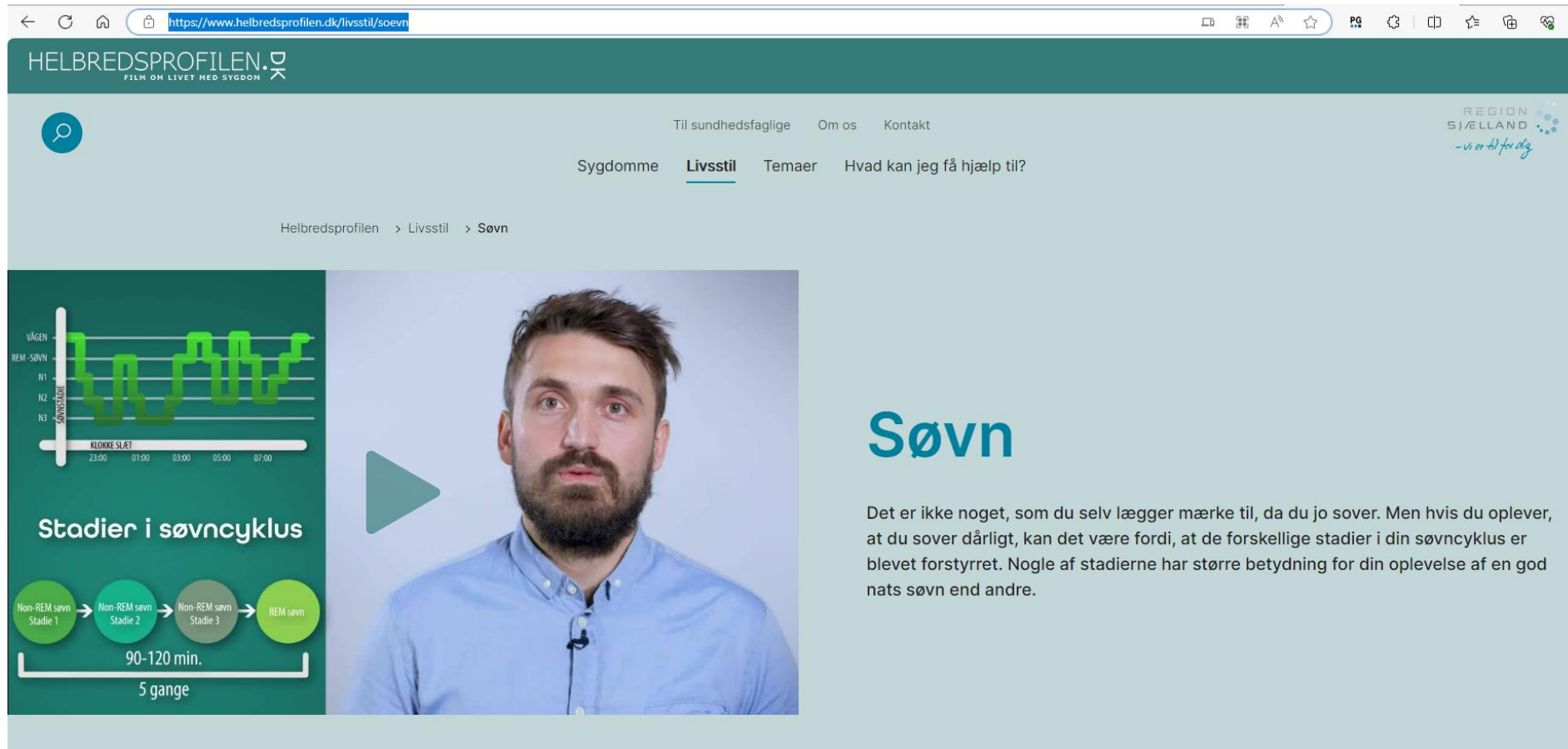
Hvad kan du gøre for at mindske/forebygge udviklingen af insomni?

- Tanker kan ændres (fra neg til pos, eftersyn om de er fejlagtige)
- Tanker kan styres hen på noget roligt (visualisering, vejrtrækningsøvelse, tælle)
- Læg dagen til siden (tilbageblik, bearbejdning, planlæg)
- Skab rum til bekymring

- Henvis til kommunal kræftrehabilitering
- Patientfolder "Sov godt"



Helbredsprofilen.dk/søvn



HELBREDSPROFILEN.DK
FILM OM LIVET MED SYGDOM

Til sundhedsfaglige Om os Kontakt

Sygdomme Livsstil Temaer Hvad kan jeg få hjælp til?

Helbredsprofilen > Livsstil > Søvn

REGION SJÆLLAND
- vi er til for dig

VÅGEN
REM-SØVN
N1
N2
N3
SØVNSTADIE
KLOKKE SLÆT
23:00 01:00 03:00 05:00 07:00

Stadier i søvncyklus

Non-REM søvn Stadie 1 → Non-REM søvn Stadie 2 → Non-REM søvn Stadie 3 → REM søvn

90-120 min.
5 gange

Søvn

Det er ikke noget, som du selv lægger mærke til, da du jo sover. Men hvis du oplever, at du sover dårligt, kan det være fordi, at de forskellige stadier i din søvncyklus er blevet forstyrret. Nogle af stadierne har større betydning for din oplevelse af en god nats søvn end andre.



Søvn apnø

Kernekriterier:

- Snorken/gisp under søvn
- Dagstræthed
- Observerede vejrtrækningspauser
- Evt. søvnanfald i dagtimerne
- Oplevelse af manglende udhvilethed efter nattesøvn

Ledsagesymptomer:

- Hyppige opvågninger
- Urolig nattesøvn
- Nykturi
- Morgenhovedpine
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær



Henvisningsmuligheder - søvnapnø

Søvn klinik, SUH Køge

Forudsætter ØNH vurdering som er søvnregistrering (CRM), journaloptagelse og fuld ØNH-undersøgelse, og derefter henv. af ØNH læge.

Behandlingen indebærer, at sove med en maske, der kobles til en luftpumpe med en slange (CPAP-apparat). Behandlingen er som regel livslang.



Øvrige søvnsygdomme

Neurologisk/neurofysiologisk afd. Roskilde, SUH

Mistanke om følgende:

- **Rastløse ben** (uro, ubehag, trang til bevægelse af ekstremiteterne. Symptomerne lindres ved bevægelse. Præference for aften/nat timerne) Patienter hvor hidtidige behandling ikke har effekt. Ikke tidligere behandlede patienter skal i første omgang ses hos egen læge
- **REM behavior disorder.** Dream enactment
- **Narkolepsi.** Uopsættelig søvntrang. Varierende grad af hypnagoge hallucinationer, kataplexi og søvnparalyse.
- **Hypersomni.** Sover > 10 t/dag
- **Resttræthed** hos velbehandlede søvnapnø patienter som er kandidat til Sunosi. Hvor der ikke er kontraindikationer for behandling med centralstimulerende medicin, og hvor patienten selv er interesseret.

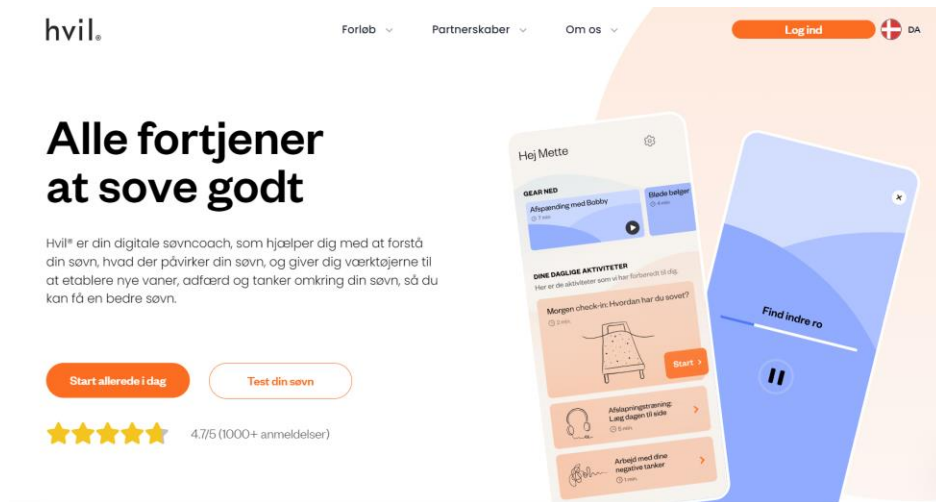


Eksklusionskriterier

- Insomni patienter
- Insufficient sleep syndrome (utilstrækkelig mulighed for tilstrækkelig nattesøvn og deraf følgende dagstræthed)
- Døgnrytmeforstyrrelser
- Mareridt, angst eller andre psykiske symptomer.



App: Hvil



hvil. Forløb ▾ Partnerskaber ▾ Om os ▾ Log ind 🇩🇦

Alle fortjener at sove godt

Hvil® er din digitale søvncoach, som hjælper dig med at forstå din søvn, hvad der påvirker din søvn, og giver dig værktøjerne til at etablere nye vaner, adfærd og tanker omkring din søvn, så du kan få en bedre søvn.

Start allerede i dag Test din søvn

★★★★★ 4,7/5 (1000+ anmeldelser)

Hej Mette

GEAR MED

Afslapning med Bobby 12 min

Etiske tanker 12 min

DINE DAGLIGE AKTIVITETER

Har du de sædvanlige søvnvaner som vi har? 12 min

Morgen check-in: Hvordan har du sovet? 12 min

Afslapningsøvelse: Læg dig ned i aften 12 min

Arbejd med dine negative tanker 12 min

Find indre ro

- Digital Søvnlogbog
- Personaliseret Digitalt Søvnforløb
- Mindfulness
- Tankero
- Tilføj dit eget materiale til Hvil®
- Analyser & rapporter

Gratis prøveperiode, opsig når som helst

For dig der har brug for den komplette løsning med dokumenteret effekt.

Det digitale søvnforløb hjælper dig med at forstå din søvn, hvad der påvirker din søvn, og giver dig værktøjerne til at etablere nye vaner, adfærd og tanker omkring din søvn, så du kan få mere og bedre søvn.

Hent appen her



Vi har fuld tiltro til søvnforløbet og garanterer bedre søvn ved forløbets afslutning, ellers får du pengene tilbage.

HVAD DU FÅR:

- ✓ Et kognitiv adfærdssøvnforløb
- ✓ Skreddersyet sømvindue
- ✓ Lydfiler til at gear ned
- ✓ Detaljeret oversigt over din udvikling
- ✓ En digital søvnlogbog
- ✓ Dine egne daglige påmindelser
- ✓ Vores univers og fastholdelsesværktøjer

7 gratis dage med selvcoaching. Herefter

14 DKK/uge

7 gratis dage med 1-til-1-coaching*. Herefter

695 DKK/uge



Hvad er godt at huske fra i dag:

Søvnbehov er individuel.

Det er normalt at vågne flere gange i løbet af natten.

Søvnunderskud er din ven.

Se om pt./du har vedligeholdende faktorer

Søvnen er automatisk/biologi - pil ikke ved den.

Pt./du kan forstyrre søvnen, men ikke ødelægge den.

Der er forskel på træthed og søvnighed.

Gå i seng når du er søvnig.

Stå op, hvis du ikke kan sove.

Se ikke på klokken – hav ikke ur i soveværelset.

Sengen er kun til søvn (og sex).



Tak for jeres opmærksomhed



- Susanne Pia Nielsen
- spni@regionsjaelland.dk
- Tlf. 4732 5142

- Lise Bjerrum Thisted
- liset@regionsjaelland.dk
- Tlf 4732 5125

