

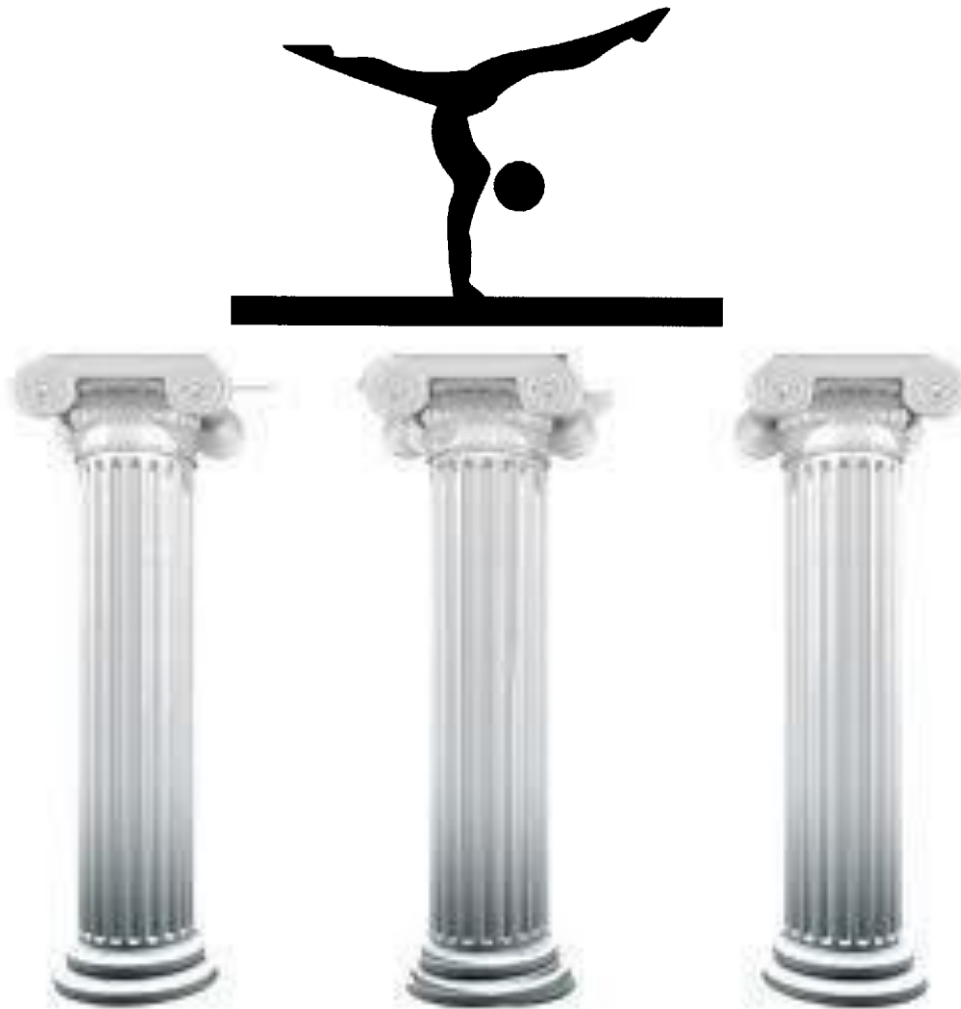


BETRI SVEFN – GRUNNSTOÐ HEILSU

Erla Björnsdóttir sálfræðingur, PhD



Stoðir andlegs og líkamlegs heilbrigðis



Mataræði

Svefn

Hreyfing

Svefn

- Sofum þriðjung ævinnar
- Orkusparnaður og endurnæring
- Virkt ástand endurnýjunar og enduruppbyggingar
- Vinnum úr áreitum



Self reported sleep duration in the US from 1960-2002

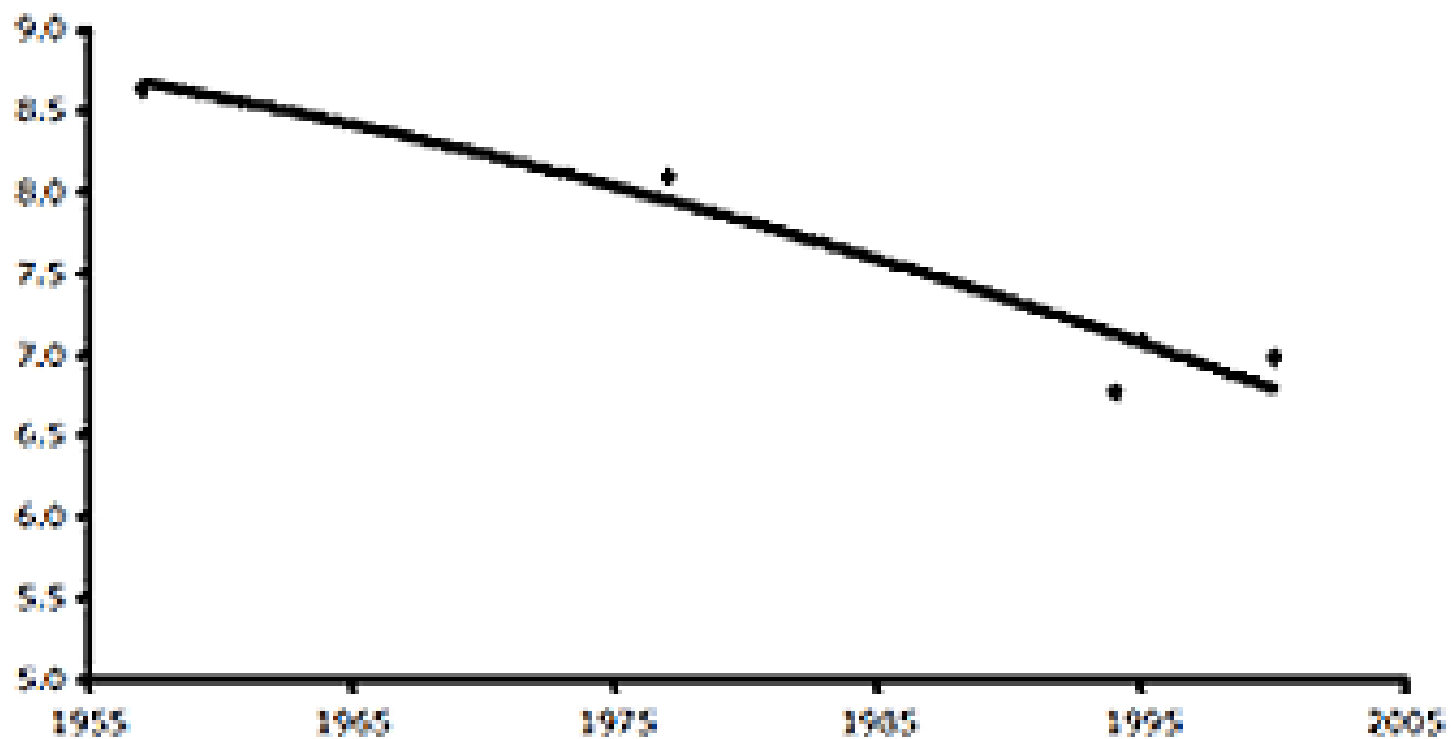


Image 1

NSF Sleep in America Poll 2001-2002

Svefnleysi

- Erfiðleikar með að sofna
- Rofinn svefn og erfiðleikar með að sofna aftur
- Vakna of snemma að morgni og ná ekki að sofna aftur



Afleiðingar svefnleysis

- Vinnutap
- Minni framleiðni
- Offita
- Hjarta- og æðasjúkdómar
- Aukin notkun heilbrigðisþjónustu
- Aukin slysatíðni
- Aukin tíðni geðraskana
- Ofnotkun lyfja og áfengis

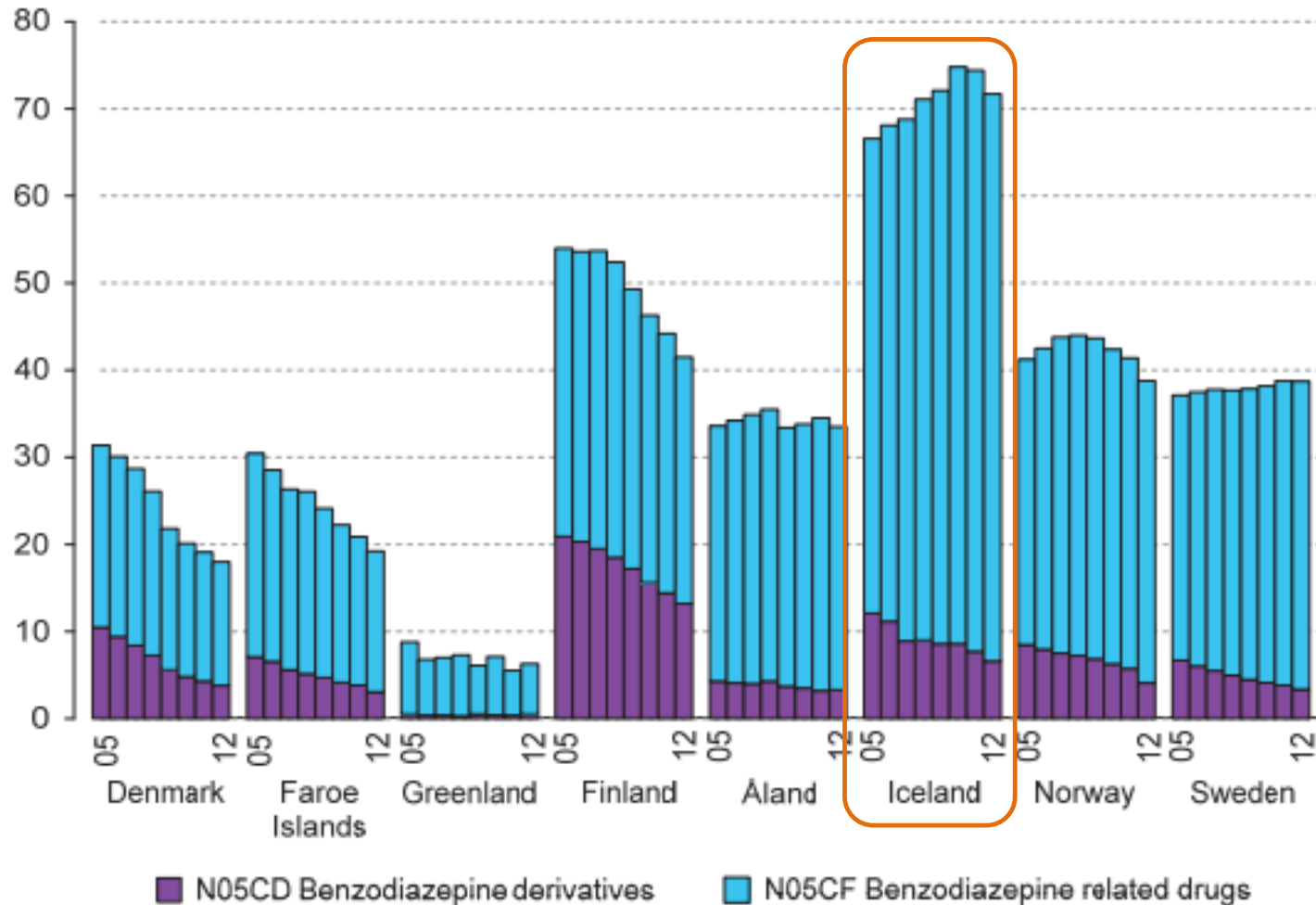


Stórt vandamál á Íslandi

- Tæplega fjórðungur Íslendinga segist sofa 6 tíma eða skemur á sólarhring
- Rúm 16% Íslendinga áttu oft eða alltaf erfitt með að sofna
- Tæp 28% greindu frá því að hafa vaknað oft eða alltaf nokkrum sinnum í viku

SVEFNLYF Á NORÐURLÖNDUNUM

Sales of hypnotics and sedatives (ATC-group N05C), DDD/1 000 inhabitants/day, 2005-2012

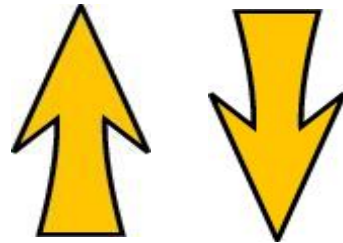


Health statistics
for the nordic
countries.
Nomesko, 2013.

Hugræn atferlismeðferð við
svefnleysi

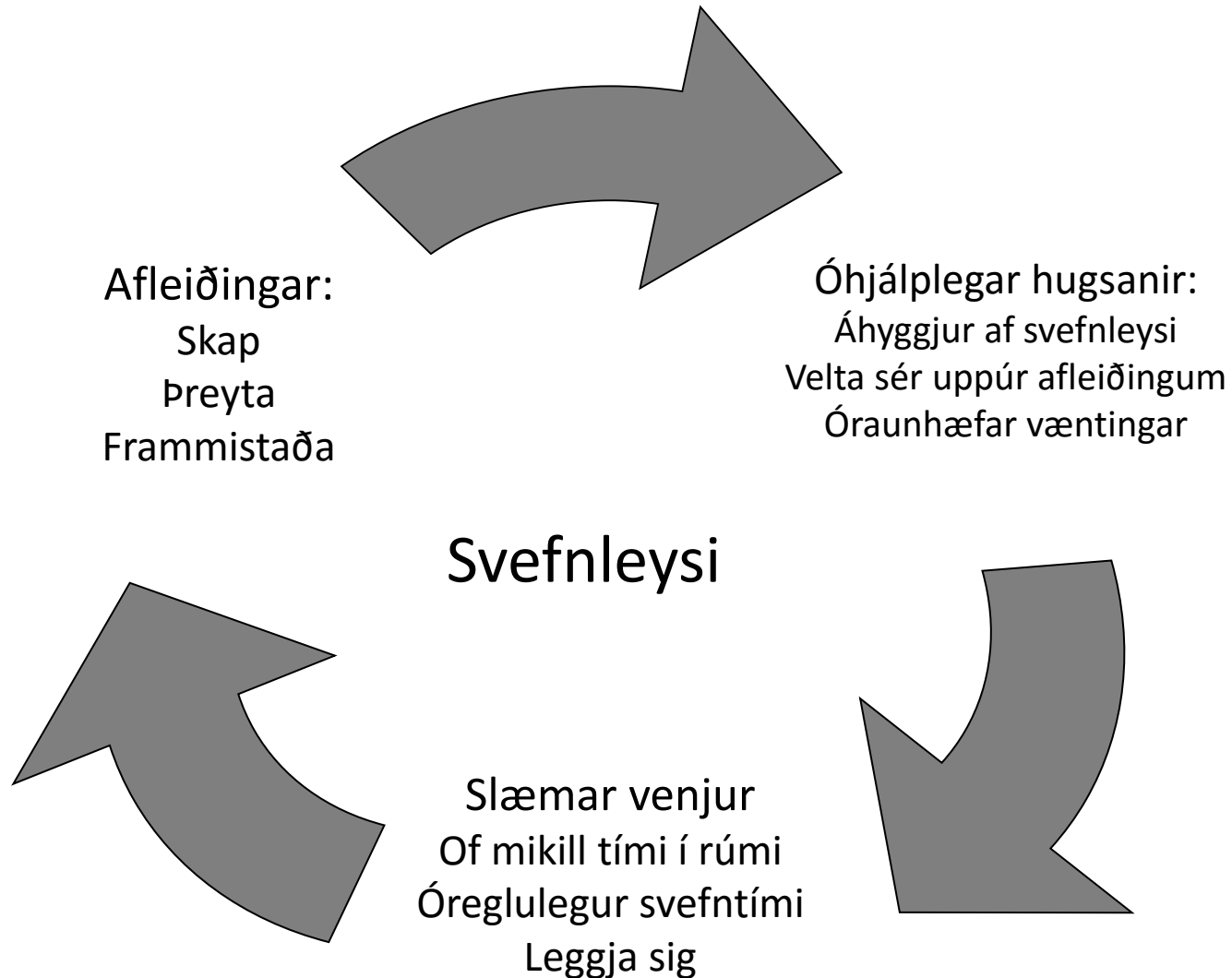
Orsakir langvarandi svefnleysis

SVEFN



HUGSANIR OG ATFERLI

Langvarandi svefnleysi



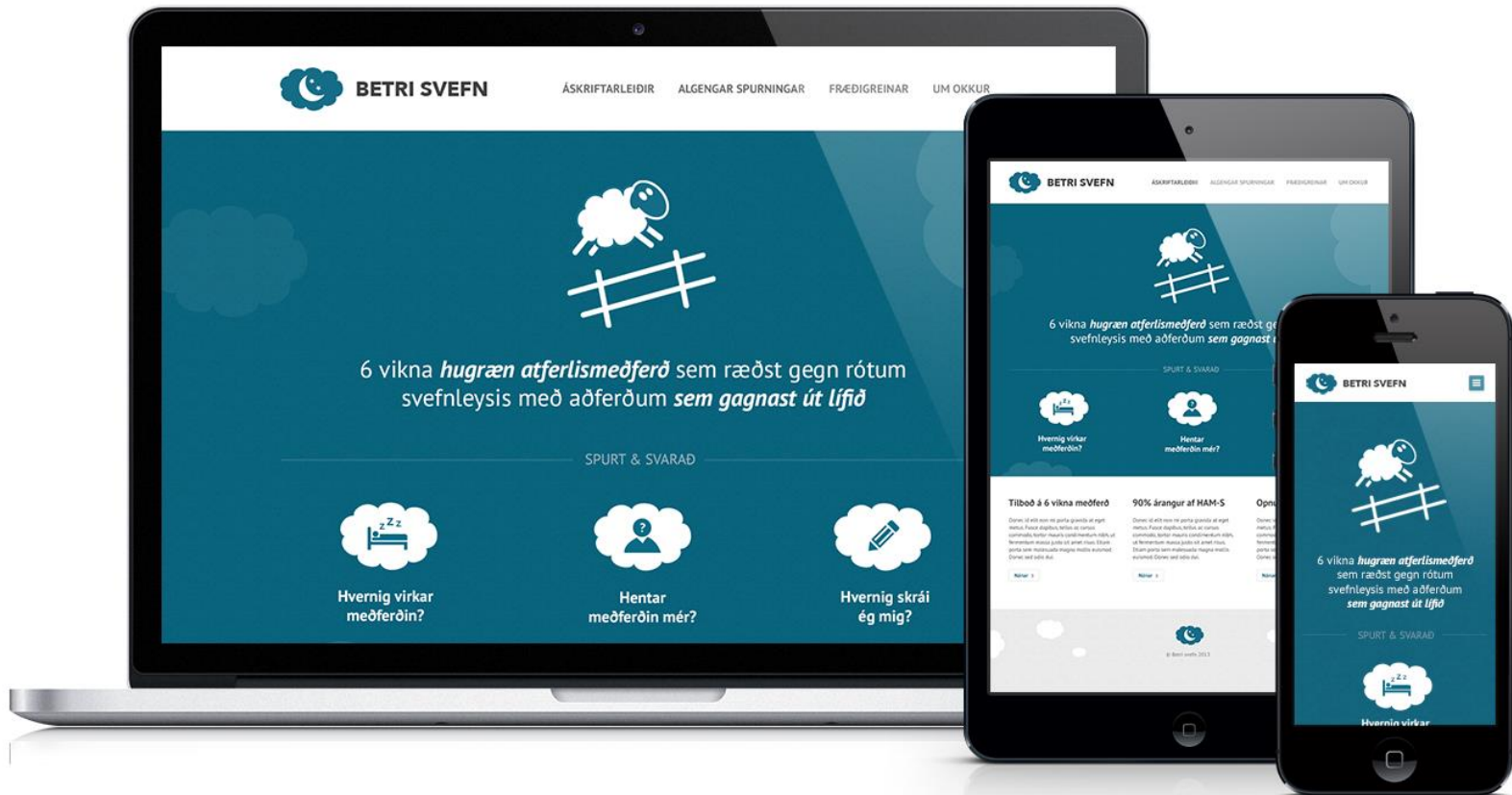
Hugræn atferlismeðferð við svefnleysi (HAM-S)

- Unnið að því að breyta hugsunum og atferli sem hafa truflandi áhrif á svefn
- **Árangursríkasta meðferð sem völ er á við langvarandi svefnleysi**
- Bætir svefn hjá um 80-90% skjólstæðinga
- Áhrif meðferðarinnar eru langvarandi



Vefmeðferð við svefnleysi

www.betrisvefn.is



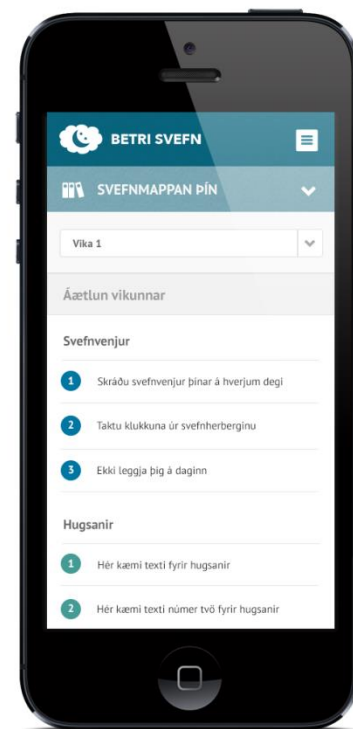
HAM-S á netinu



Aðgengilegri



Hagstæðari



Þægilegri

Netmeðferð hentar ekki öllum

- Skimpróf sem metur vandann og hvort meðferð henti

Frábendingar frá meðferð:

- ✓ Sjúkdómseinkenni geta versnað við meðferð
- ✓ Alvarlegur geðrænn vandi

- Byggð á hefðbundinni HAM-S
 - Fræðsla
 - Áreitisstjórnun
 - Tímabundin svefnskerðing
 - Slökunaræfingar
 - Breyting viðhorfa og svefnvenja
- 6 vikna meðferð og val um 6 vikna eftirfylgd
- Myndskeið með sálfræðingi – lykilatriði á glærum
- Þátttakendur skrá svefn sinn daglega – myndræn framvinda



Vika 1

Vika 2

Vika 3

Vika 4

Vika 5

Vika 6

Svefnnýting vikunnar





BETRI SVEFN



SVEFNMAPPAN ÞÍN



SVEFNTÖLFÆÐIN ÞÍN



SVEFNSAMFÉLAGIÐ

soe@hi.is



Ráðlagður svefntími

08:00

8 klukkustundir og 00 mínútur

Ráðlagður háttatími

23:30

Hvenær ætlaðu að vakna?

Svefnnýting síðustu 7 daga

89.4%

Sjá allar vikur

Verkefnalistinn

🕒 Klára svefnskráningu fyrir 21. nóvember 2013

🕒 Klára svefnskráningu fyrir 20. nóvember 2013

🕒 Klára svefnskráningu fyrir 19. nóvember 2013

▶ Horfðu á fyrirlesturinn Markmið til frambúðar

Svefnráð vikunnar

Hreyfing

Engin breyting í þessari viku

Matarvenjur

Engin breyting í þessari viku

Svefnvenjur

🕒 Horfðu á þessa 8 klukkustunda og 0 mínúta svefna

Árangur hugrænnar atferlismeðferðar við svefnleysi sem veitt er á netinu



Ágrip

Inngangur: Svefnleysi er útbreitt heilsufarsvandamál sem hefur alvarlegar sálrænar, líkamlegar og efnahagslegar afleiðingar í för með sér. Neysla svefnlyfja er mun meiri á Íslandi en á öðrum Norðurlöndum, þrátt fyrir að mælt sé með hugrænni atferlismeðferð (HAM-S) sem fyrsta úrræði við langvarandi svefnleysi. Til að koma til móts við fleiri sem glíma við svefnvanda var netmeðferð við svefnleysi sett á laggirnar á betrisvefn.is. Tilgangur þessarar rannsóknar var að lýsa árangri netmeðferðarinnar.

Þátttakendur

- 125 af 175 þátttakendum luku meðferð
 - Brottfall tæp 29%
 - Meðalaldur 46 ár (18-79 ára)
 - Konur 75%
- Inntökuskilyrði
 - Eitt eða fleiri einkenni svefnleysis skv. DSM-IV-TR
 - Varað í a.m.k. 1 mánuð
 - Engir sjúkdómar sem versna við svefnskerðingu
 - Vilji til að breyta svefnvenjum og hegðun

Einkenni	Meðferð n=125	Brottfall n=50	Alls N=175
Aldur (ár, meðaltal ± staðalfrávik)	46,4 ± 13,5 ^a	39,2 ± 12,5 ^a	44,4 ± 13,6
Kyn (%)			
Konur	74,4 (n=93)	62 (n=31)	70,9 (n=124)
Karlar	25,6 (n=32)	38 (n=19)	29,1 (n=51)
Frumkvæði að meðferð (%)			
Af sjálfsdáðum	61,6 ^b	40,0 ^b	55,4
VIRK	21,6 ^b	32,0 ^b	24,6
Vinnuveitendur	16,8 ^b	28,0 ^b	20,0
Svefntöflur á dag (%)		^c	^d
0	68,0	80,0	71,4
0,5-1	26,4	16,0	23,5
1,5<	5,6	4,0	5,1
Andleg heilsa í lagi (%)			
Já	82,4	74,0	80,0
Nei	17,6	26,0	20,0
Líkamlega heilsa í lagi (%)			
Já	69,6	76,0	71,4
Nei	30,4	24,0	28,6
Hreyfing á dag ^a (mín, %)	^e	^c	^f
0-30	62,0	57,2	60,6
31-60	35,5	34,7	35,2
61<	2,5	8,1	4,2

^a Óháð t-próf, $p < 0,01$

^b Kíkvaðrat próf, $p < 0,01$

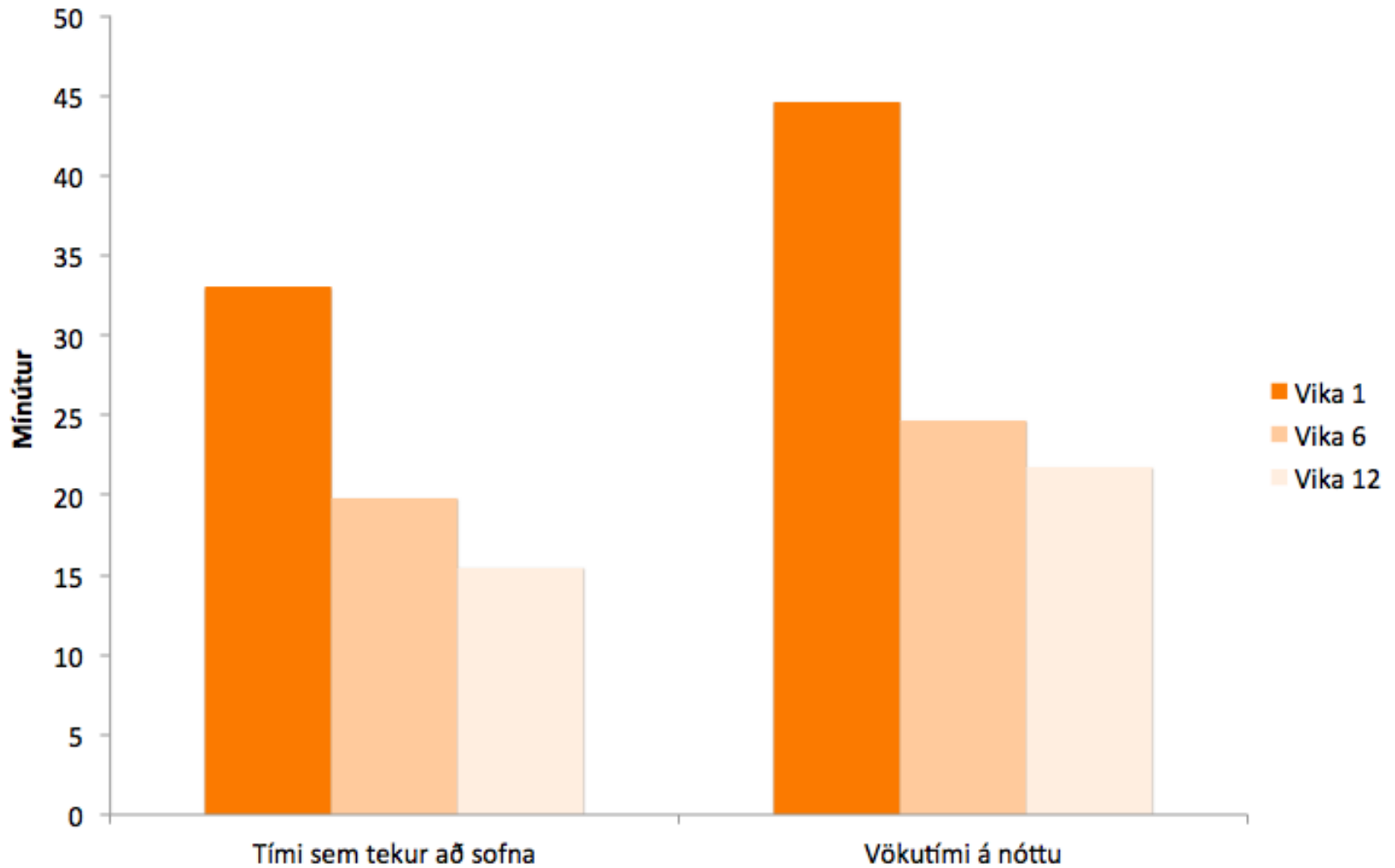
^c n=49 ^d n=174 ^e n=121 ^f n=170

ÁRANGUR, n=125

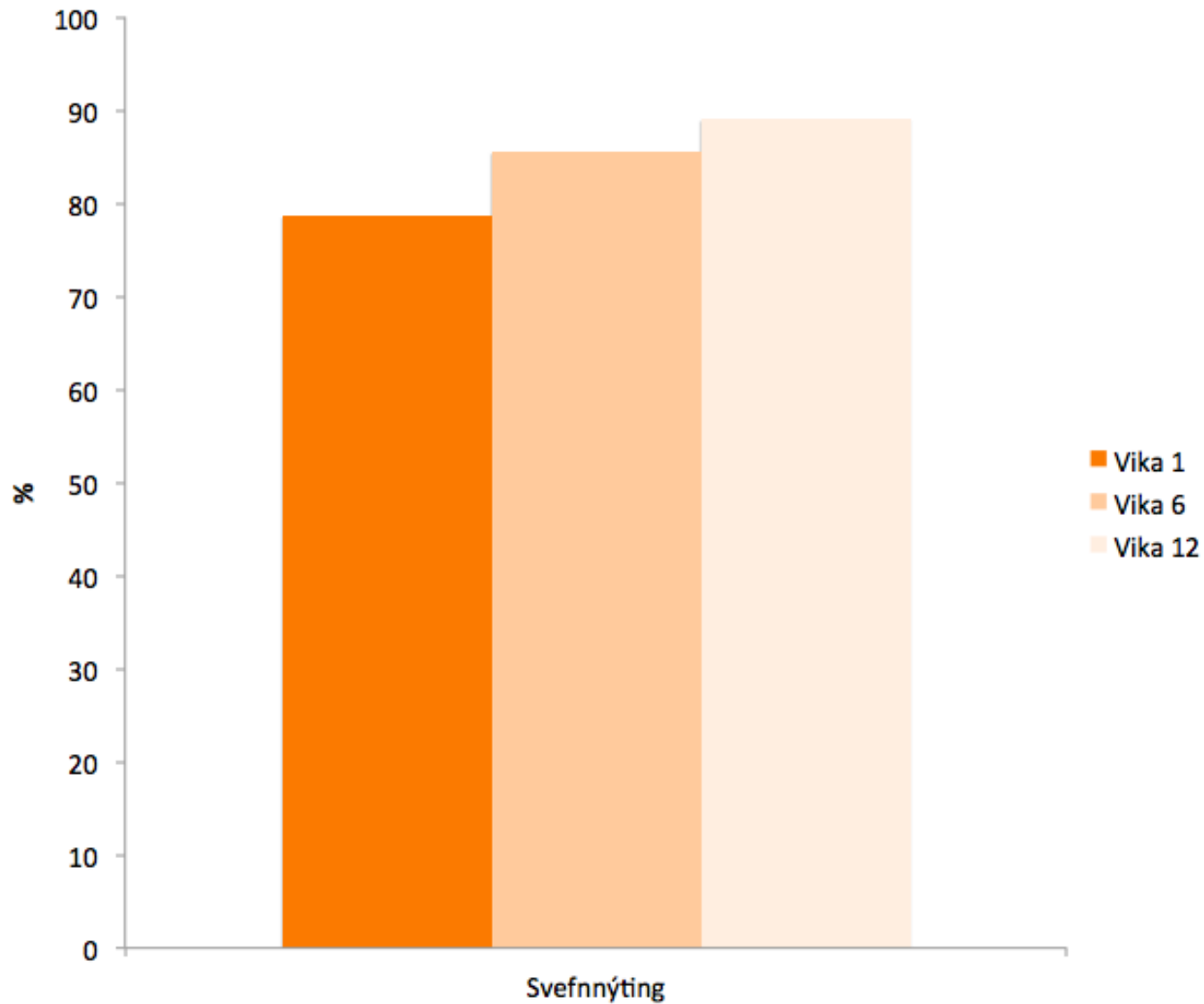
Svefnbreyta	1. vika meðferðar Meðaltal (staðalfrávik)	6. vika meðferðar Meðaltal (staðalfrávik)	Breyting, %
Tími sem tekur að sofna (mín.)	33,3 (33,3)	15,1 (14,8) ^a	55
Vökutími eftir að hafa sofnað (mín.)	49,5 (41,3)	23,3 (14,2) ^a	53
Vaknanir (fjöldi)	1,8 (1,2)	1,0 (0,8) ^a	45
Heildarvökutími (mín.)	82,9 (61,2)	38,4 (22,0) ^a	54
Heildarsvefntími (klst.)	6,7 (1,0)	6,4 (1,0) ^a	5
Tími í rúmi (klst.)	8,1 (0,9)	7,0 (1,0) ^a	13
Svefnnýting (%)	76,2 (12,1)	87,4 (6,9) ^a	15

^a Pöruð t-próf, $p < 0,0001$

ÁRANGUR VIÐ EFTIRFYLGÐ



ÁRANGUR VIÐ EFTIRFYLGD



Árangur samanbórið við aðrar rannsóknir

- 96% þátttakenda töldu meðferðina einfalda í notkun
- 94% þeirra sem luku meðferð myndu mæla með netmeðferð Betri Svefns



Kostir netmeðferðar HAM-S

- Árangur fyrir 80-90% notenda
- Ódýr og aðgengileg
- Hentar vel óháð búsetu
- Minnkar mögulega svefnlyfjanotkun og álag á heilsugæslu



Takk fyrir áheyrnina 😊
Spurningar??

