

# MEDIACIN

Nr 6/20 26 mars

## MEDICINSKT MAGASIN UTGIVET AV LÄKEMEDELSKOMMITTÉN I VÄSTERBOTTEN

Utkommer varannan vecka.

Sökväg: [regionvasterbotten.se](http://regionvasterbotten.se) Hälsa och Vård/Läkemedel/Behandlingsstöd och vårdriktlinjer/Läkemedel/För vårdpersonal/ samt **linda** /Vård/Läkemedel/



REDAKTION: Läkemedelskommitténs kansli  
ANSVARIG UTGIVARE: Bo Sundqvist  
REDAKTÖR: Therese Ahlepil 072-740 39 09  
Nästa nummer utkommer torsdag 9 april med  
calendarieuppgifter för veckorna 16 och 17 2020

Bidrag ska vara redaktionen tillhanda senast måndag  
30 mars kl 12.00 till [therese.ahlepil@regionvasterbotten.se](mailto:therese.ahlepil@regionvasterbotten.se)  
Postadress: Therese Ahlepil, Läkemedelscentrum, NUS,  
901 85 Umeå

### Behandling av sömnstörning

Sömnbehov och sömnmönster förändras med ålder och varierar även mellan individer. Vid sömnstörning är det viktigt med noggrann sömnanamnes inkluderande vanor kring alkohol, koffein, nikotin, andra substanser, läkemedel, användande av digitala medier, mat och motion. Vid långvarig sömnstörning skall patienten utredas avseende eventuella bakomliggande sjukdomar (exempelvis depression, demens, sömnapné). Många med sömnproblem kan bli hjälpta av bättre förståelse för sin sömn kombinerat med sömnhygieniska råd. Sömn dagbok bör fyllas i under 2 veckor för kartläggning innan behandlingsstart och fortsätta under 2 veckor under behandlingstid för möjlighet till adekvat utvärdering.

**Icke-farmakologisk behandling:** Kognitiv beteendeterapi (KBT) med inriktning på sömn är förstahandsval. Sömnskola har visat goda resultat på vissa hälsocentraler. Andra alternativ till farmakologisk behandling är t.ex. tyngd- eller bolltäckte till vissa patienter.

**Farmakologisk behandling:** Endast kortvarig behandling rekommenderas. Intermittent

behandling minskar risken för toleransutveckling. Zopiklon förskrivs med största försiktighet och alltid med plan för avslut. Propiomazin kan övervägas framför allt vid beroenderisk eller som tillägg till zopiklon vid otillräcklig effekt. Vid förskrivning av Melatonin bör man alltid ha en tydlig plan för uppföljning och utvärdering. Om sömnen ej har förbättrats signifikant efter 2 veckors behandling med melatonin vid primär insomni ska melatonin sättas ut.

*Ur Terapirekommendationer 2020*

### Exempel på sömnskola från Vännäs HC

#### Bakgrund:

Under våren 2017 ökade antalet patienter som sökte kontakt med arbetsterapeut med önskemål om att få prova tyngdtäcke p.g.a. besvär med sömnen. En stor del av de sökande var patienter som var sjukskrivna p.g.a. psykisk ohälsa.

#### Handläggning:

Patienterna bokas in för ett individuellt bedömningssamtal och så görs en ordentlig kartläggning av deras sömnvanor, vardagsrutiner, deras förväntningar på sömnen och vad som eventuellt kan ha orsakat sömnbesvären.

### Patienterna:

Problemen som beskrivs är förlängd insomning, bruten sömn med flera uppvaknanden per natt, svårt att somna om, för tidigt uppvaknande och allmänt missnöje över sömnen. Patienterna har ofta en kombination av ovan nämnda problem. Efter kartläggning bokas patienten in på sömnskola. Önskvärt är att patienterna som deltar inte har recept på sömn/insomnings tabletter, eller håller på att trappa ut dem.

### Sömnskolans upplägg:

I sömnskolan går vi igenom vad som anses vara normal sömn cykel. Patienterna får beskriva vad de anser är god eller dålig sömn och de får även hemuppgifter där de ska föra nattdagbok för att uppskatta sin sömn. Vi går igenom vikten av att bygga upp ett sömnbehov under dagen och samtliga patienter får Fysisk aktivitet på recept (FaR). Patienten får information om matvanor, motion och avslappning. Vi rekommenderar att patienterna avstår eller drar ner på alkoholkonsumtion under deltagandet i sömnskolan. Patienten får fylla i sömn dagbok under alla fyra veckor som sömnskolan fortlöper. För många av patienterna ger sömn dagboken en positiv bild av hur deras sömnvanor faktiskt ser

# CALENDARIUM

MEDICORUM BOTNIAE OCCIDENTALIS

Calendarium tar upp t.ex. föreläsningar, kurser, disputationer och andra evenemang av medicinskt intresse i hela Västerbotten – bidrag mottages tacksamt!  
**När inte annat anges är platsen NUS**

ut. De kan själva konstatera att det är känslan av att sömnen är försämrad, men att de faktiskt sover inom ramen av vad de själv anser som god nattsömn. Patienter som gått sömskola säger i utvärderingar att sömnen i sig inte har förändrats, men att deras tankar och oro kring dålig sömn har minskat och att de på så sätt upplever att de sover bättre.

*Hanna Mikaelsson, arbetsterapeut, Vännäs HC*

## Ansökan om medel för utbildningar inom läkemedelsområdet

Det är dags att söka bidrag från regionens avsatta medel för producentobunden läkemedelsinformation och utbildning.

Ansökan skall vara inskickad **senast 1 april 2020**

Information och ansökningsförfarande finns i länken nedan.

<http://linda.vll.se/var/lakemedel/utbildning>

Välkommen med ansökan!

*Bertil Ekstedt  
sammankallande i bedömargruppen*

## Nyheter Centrala Receptfavoriter

Nu har vi uppdaterat de centrala receptfavoriterna efter 2020 års Terapirekommendationer. Nyttillkomna favoriter är bland annat:

- Dienorette – preventivmedelssubvention
- Ezetimibe - lipidbehandling
- Pepcid – reflux
- Progynon - klimakteriebesvär
- Rosuvastatin - lipidbehandling
- Solifenacin – överaktiv blåsa

Ett PAKET med Palliativa ordinationer finns nu också innehållande Morfin, Haldol, Midazolam och Robinul.

Kom ihåg att man kan söka på indikation med §\* t.ex. §\*palliativ.

Om ni saknar någon favorit eller ser något som behöver korrigeras tveka inte att höra av er till oss:

[lakemedelskommitten@regionvasterbotten.se](mailto:lakemedelskommitten@regionvasterbotten.se)

eller

[therese.ahlepil@regionvasterbotten.se](mailto:therese.ahlepil@regionvasterbotten.se)

*Läkemedelskommittén*

## Terminens läkemedelsluncher är inställda

P.g.a. coronaviruset och alla restriktioner som kommit i kölvattnet av det, ställs vårens läkemedelsluncher in.

Luncherna som skulle varit den 29 april och den 27 maj kommer därför att flyttas till hösten.

*Läkemedelscentrum*

