

Best practice/ Goda exempel: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review). Citera artikeln så här: Gellerstedt, L. (2026). Väck sömnen till liv – Från idé till implementering: *Sömn och Hälsa*, 15, s. 35–41.
<http://doi.org/10.59526/soh.15.63166>

Väck sömnen till liv – Från idé till implementering

En nulägesrapport avseende en sömnfrämjande intervention i en akutvårdskontext

Linda Gellerstedt, Leg sjuksköterska, Assisterande lektor, Karolinska Institutet

Tålmod och engagemang har varit två ledord för projektgruppen *Väck sömnen till liv* sedan starten. När arbetet med att förändra både synen på och rutinerna kring patienters sömn vid sjukhusvård inleddes, var målet tydligt: att sätta patienters sömn på agendan som en central del av omvårdnaden. År 2020 tog sex sjuksköterskor vid Karolinska Universitetssjukhuset och Karolinska Institutet initiativet till att bilda *Basgrupp Sömn*. Nu summeras projektet, med lärdomar och konkreta råd till andra som vill utveckla sömnfrämjande omvårdnad i klinisk verksamhet.

Bakgrund

Sömn är ett av människans mest grundläggande behov och har en avgörande betydelse för hälsa, återhämtning och välbefinnande (Baranwal et al, 2023). Den påverkar centrala funktioner såsom kognition, minne, immunförsvar, hormonbalans, ämnesomsättning och organens funktion. God sömn främjar fysisk och psykisk återhämtning, medan bristande sömn är exempelvis kopplad till ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar (Hoek et al., 2022), och smärta (Andersen et al., 2018). I samband med vård på sjukhus är kvalitativ och sammanhängande sömn därför av betydelse för återhämtning och minskad risk för komplikationer

Tidskriften *Sömn och Hälsa*. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2026 Gellerstedt, L.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated.

<https://doi.org/10.59526/soh.15.63166>

(Feuth, 2024). Trots detta upplever många patienter ofta en negativt påverkad sömn i samband med vård på sjukhus. Orsakerna är både miljörelaterade, såsom buller, ljus, delade rum och vårdåtgärder, och individuella, exempelvis oro, ångest och smärta. Historiskt har läkemedel använts för att förbättra patienters sömn, men dessa medför risker och biverkningar som ofta överväger nyttan. Därför rekommenderas i dag icke-farmakologiska insatser som riktar sig mot både miljö och individuella behov (Beswick et al., 2023, Mohedat et al, 2023). Utifrån kopplingen mellan sömnkvalitet och patienters upplevelser av sömn vid vård på sjukhus är det nödvändigt att implementera rutiner kring sömnfrämjande åtgärder på sjukhusavdelningar.

Projektets start

Projektet *Väck sömnen till liv* inleddes under våren 2020. Sjuksköterskan Alicia Garcia Lantz hade gått en kurs i implementering och Linda Gellerstedt hade 2019 disputerat med avhandlingen *Nursing perspectives on patients' sleep during hospital care*. Tillsammans delade vi idéer om hur patienters förutsättningar för sömn på akutsjukhus kunde förbättras. Efter ett första möte knöts en grupp sömnintresserade sjuksköterskor till projektet och nu fem år senare är gruppen fortfarande intakt. Redan från start formulerade vi ett tydligt syfte: att lyfta patienters sömn som ett omvårdnadsområde att arbeta med under hela dygnet och vägen dit skulle utgå från evidens och kunskap. Planen var att utveckla och implementera en riktlinje med fokus på sömnfrämjande omvårdnad, att utveckla en professionell och lättillgänglig utbildning om patienternas sömn, riktad till vårdpersonal och vi skulle införa sömnansvariga sjuksköterskor på vårdavdelningar. Interventionen skulle också fungera tvärprofessionellt och vara av värde för patienter och personal oberoende av medicinsk specialitet.

Utveckling och implementering

Med insikten om att upp till 90 procent av implementeringsförsök inom hälso- och sjukvård riskerar att misslyckas (Jacobs et al., 2015), blev det tydligt att projektet *Väck sömnen till liv* inte kunde vila enbart på

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2026 Gellerstedt, L.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated.

<https://doi.org/10.59526/soh.15.63166>

engagemang. För att skapa förutsättningar för ett hållbart införande valde projektgruppen att utgå från iPARIHS-ramverket (Harvey & Kitson, 2015), som betonar att implementering är en dynamisk process där innovation, mottagare, kontext och facilitering samspelar. Innovationens kärna var att integrera sömn som en prioriterad del av omvårdnaden. Detta innebar att utveckla kunskapsmaterial, praktiska rutiner och utbildningsinsatser för vårdpersonal. Utifrån iPARIHS-modellen analyserades:

- Vad som skulle implementeras: evidensbaserade strategier för sömnfrämjande omvårdnad.
- Vem som skulle göra det: sjuksköterskor och övrig vårdpersonal på vårdavdelningar.
- Var det skulle göras: i ett kliniska kontexten på Karolinska Universitetssjukhuset.
- Hur det skulle göras: genom facilitering, utbildning och stöd från projektgruppen.

Med stöd av Context Assessment Index (CAI) (McCormack et al., 2009) identifierades faktorer som kunde påverka implementeringen, såsom avdelningskultur, ledarskap och befintliga rutiner. Detta arbete gjorde det möjligt att skraddarsy strategier för att hantera hinder och förstärka möjliggörande faktorer. En central del i implementeringen var att utse och utbilda faciliterare, dvs. sjuksköterskor med särskilt ansvar för att driva förändringen som benämndes sömnansvariga sjuksköterskor. Dessa fungerade som motivatorer i det dagliga arbetet på vårdavdelningarna. Utbildningsinsatser kombinerades med praktiska verktyg, exempelvis checklistor och riktlinjer för sömnfrämjande åtgärder.

Projektets framgångar

Sedan starten 2020 har projektet uppmärksamrats såväl inom hälso- och sjukvård som inom forskningssammanhang. Projektgruppen har vid flera tillfällen bjudits in för att hålla föreläsningar om sömn och om projektets arbete, vilket har bidragit till att öka medvetenheten om patienters sömn. Arbetet med projektet har även resulterat i flera

utmärkelser, exempelvis utsågs Ella Tabbakh, sömnansvarig sjuksköterska, till Årets specialistsjuksköterska inom kirurgisk vård 2023 och belönades också tillsammans med Alicia Garcia Lantz med Kirurgiskt omvårdnadsstipendium för sitt arbete kring sömndagboken. Stipendiet användes till att instifta Karolinskas sömnpris som nu har delats ut två gånger. Under projektets gång har flera kliniska verktyg utvecklats som stödjer det kliniska arbetet med patienters sömn. Bland dessa finns sömndagboken för patienter med längre vårdtid, sömnkortet som ger personalen lättillgänglig information, samt uppdaterade rondmallar där området sömn nu ingår som en del. Utöver detta har projektgruppen arrangerat ett flertal inspirationsdagar för avdelningar som ingår i projektet, men även för andra enheter. Vid den senaste träffen deltog fler nya än interventionsavdelningar.

2024 utsågs Alicia Garcia Lantz till årets inspiratör av nätverket Sömn och Hälsa. Vidare har projektet har uppmärksammats i flera tidskrifter, bland annat i Sömn och Hälsa, nr 8 2022 och interventionen har presenterats som både poster och muntliga presentationer vid både nationella och internationella konferenser. I samband med World Sleep Day har projektet uppmärksammats i media och området sömn finns numera implementerat i Karolinska Universitetssjukhusets årshjul, vilket säkerställer att patienters sömn återkommer som en prioriterad del av verksamheten.

Parallellt med implementeringen pågår en vetenskaplig utvärdering av projektets tre delar. En artikel är publicerad, ett manus är inskickat till vetenskaplig tidskrift och en datainsamling pågår. Detta visar att projektet inte bara har praktisk betydelse, utan även bidrar med forskning kring sömn och omvårdnad. I september 2025 erhöll projektet den prestigefyllda utmärkelsen Årets implementeringsprojekt i Region Stockholm och under hösten 2025 lanserades den digitala sömnutbildningen på intranätet för alla sjukhus i Region Stockholm.

Sammanfattningsvis har projektet inte enbart ökat medvetenheten om sömnens betydelse, utan också etablerat konkreta verktyg och rutiner. Projektet *Väck sömnen till liv* visar att evidensbaserad kunskap kan implementeras och utvecklas i klinisk verksamhet.

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2026 Gellerstedt, L.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated.

<https://doi.org/10.59526/soh.15.63166>

Reflektion – våra lärdomar

När vi startade *Väck sömnen till liv* hade vi en stark vilja att förändra, men vi insåg snabbt att drivkraft och engagemang inte räcker för att lyckas med implementering. Att gå från idé till implementering är en komplex process som kräver såväl kunskap om hur förändring sker i praktiken och ett stort mått av engagemang. Gällande kompetens kring implementering är vårt råd att gå en utbildning inom implementering och att använda etablerade modeller och teorier.

En av våra största insikter är vikten av samarbete. Ingen kan driva ett projekt av den här omfattningen ensam. Att identifiera kollegor som delar visionen och kompletterar med olika perspektiv har varit avgörande. Ett team gör det möjligt att täcka flera områden och skapa lösningar som fungerar i verkligheten.

Arbetet med projektet har vid flertalet tillfällen prövat vår förmåga kring att vara flexibla och lösningsorienterade. Naturligtvis har utmaningar och hinder har dykt upp längs vägen, men genom att arbeta som ett team har vi kunnat navigera. Att arbeta brett och parallellt har varit en framgångsfaktor. Projektet har krävt tålamod och uthållighet. Attitydförändringar och implementering tar tid, och vi har fått påminna oss om att varje steg framåt är en vinst. Vi har också lärt oss fokusera på det positiva, att se på allt vi har åstadkommit i stället för att fastna i motgångar.

Framtidsvisioner

Efter fem år av arbete ser vi nu framåt mot nästa utvecklingssteg. Vår vision är att patientens sömn ska vara en självklar och integrerad del i allt omvårdnadsarbete och för att nå dit krävs både organisatoriska och kulturella förändringar. En vision är att inrätta ett sjukhusövergripande sömnråd som kan driva frågan strategiskt, samordna insatser och säkerställa att kunskap och rutiner sprids mellan olika verksamheter. På längre sikt ser vi möjligheten att utveckla konceptet ”sömncertifierade sjukhus”, där en certifiering blir en kvalitetsstämpel för vårdenheter som uppfyller ställda krav på sömnfrämjande omvårdnad. Parallellt

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2026 Gellerstedt, L.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated.

<https://doi.org/10.59526/soh.15.63166>

med dessa visioner vill vi fortsätta att bygga kunskap genom klinisk forskning. Det finns behov av att studera effekter av sömnfrämjande åtgärder avseende patienters återhämtning och vårdtid samt att utveckla evidensbaserade metoder som skulle kunna implementeras brett.

Kontakt: Linda Gellerstedt: linda.gellerstedt@ki.se

ORCID

Linda Gellerstedt: <https://orcid.org/0000-0002-1372-7757>

Referenser

- Baranwal, N., Yu, P. K., & Siegel, N. S. (2023). Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 77, 59–69. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2023.02.005>
- Beswick, A. D., Wylde, V., Bertram, W., & Whale, K. (2023). The effectiveness of non-pharmacological sleep interventions for improving inpatient sleep in hospital: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 107, 243–267. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2023.05.004>
- Feuth, T. (2024). Interactions between sleep, inflammation, immunity and infections: A narrative review. *Immunity, Inflammation and Disease*, 12(10), e70046. <https://doi.org/10.1002/iid3.70046>
- Harvey, G., & Kitson, A. (2015). PARIHS revisited: From heuristic to integrated framework for the successful implementation of knowledge into practice. *Implementation Science*, 11(1), 33. <https://doi.org/10.1186/s13012-016-0398-2>
- Hoek, A. G., van Oort, S., Elders, P. J. M., & Beulens, J. W. J. (2022). Causal association of cardiovascular risk factors and lifestyle behaviors with peripheral artery disease: A Mendelian randomization approach. *Journal of the American Heart Association*, 11(16), e025644. <https://doi.org/10.1161/JAHA.122.025644>

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2026 Gellerstedt, L.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated.

<https://doi.org/10.59526/soh.15.63166>

- Jacobs, S. R., Weiner, B. J., Reeve, B. B., Hofmann, D. A., Christian, M., & Weinberger, M. (2015). Determining the predictors of innovation implementation in healthcare: A quantitative analysis of implementation effectiveness. *BMC Health Services Research*, 15(1), 6. <https://doi.org/10.1186/s12913-014-0672-0>
- McCormack, B., McCarthy, G., Wright, J., Slater, P., & Coffey, A. (2009). Development and testing of the Context Assessment Index (CAI). *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 6(1), 27–35. <https://doi.org/10.1111/j.1741-6787.2008.00138.x>
- Mohedat, H., & Somayaji, D. (2023). Promoting sleep in hospitals: An integrative review of nurses' attitudes, knowledge and practices. *Journal of Advanced Nursing*, 79(8), 2815–2829. <https://doi.org/10.1111/jan.15694>

Datum för inskick: 2025-12-29

Datum för accepterande: 2026-01-14

Datum för publicering: 2026-03-12