

Sömn och Hälsa

Nummer 9, 2023



Högskolan
Kristianstad

KRISTIANSTAD UNIVERSITY PRESS

Tidskriften Sömn och Hälsa, nr 9, 2023

Tidskriften Sömn och Hälsa

Nummer 9, 2023



Kristianstad University Press 9:2023

Tryck: Arkitektkopia, Kristianstad

ISSN 2003-234X (tryckt version)

ISSN 2003-2501 (online version)

ISBN: 978-91-87973-91-8

Redaktör: Pernilla Garmy

Kristianstad University Press

© Respektive författare

Omslagsbild: Freepik.com

Innehåll

Tidskriften Sömn och Hälsa	6
Redaktören har ordet	9
Editorial	11
Barns erfarenheter av att använda tyngdtäcke – en intervjustudie med barn med ADHD och sömnproblem.....	13
Kan hypnos förbättra den subjektiva sömnkvaliteten?	26
Recension av boken ”Somna snabbt”	35
Sömn och Hälsas konferens 2023 vid Karlstads universitet	37

Tidskriften Sömn och Hälsa

Tidskriften Sömn och Hälsa ges ut av Nätverket Sömn och Hälsa i Svensk sjuksköterskeförening i samarbete med Forskningsplattformen Hälsa i Samverkan vid Högskolan Kristianstad. Syftet med tidskriften är att sprida praktisk kunskap om sömn och hälsa. Tidskriften ges ut två gånger per år. Artiklar är tillgängliga open access.

Om tidskriften Sömn och Hälsa

Övergripande mål med tidskriften Sömn och Hälsa är att:

- stimulera till idéer och utvecklingsarbete, debatt och förnyelse om arbete för att främja sömn och hälsa
- informera om aktuella studier om sömn och hälsa, såväl lokalt som nationellt och internationellt
- erbjuda ett forum för presentation av utvecklingsprojekt.

Följande typer av artiklar med fokus på sömn och hälsa välkomnas:

- Populärvetenskapliga sammanfattningar av studier och uppsatser (600–3000 ord)
- Erfarenheter av ”best practice” (600–3000 ord)
- Essäer (max 1200 ord)
- Bokrecensioner (max 800 ord)
- Vetenskapliga originalartiklar, dessa skickas ut för peer review (1500–5000 ord)

Redaktör för tidskriften Sömn och Hälsa

Pernilla Garmy, docent, biträdande professor, Högskolan Kristianstad. Barnsjuksköterska. Ordförande i Nätverket Sömn och Hälsa i Svensk Sjuksköterskeförening.

Medlemmar i redaktionen

Rhiannon Djupdalen, leg. sjuksköterska, medicine master i omvårdnadsvetenskap. Västerviks kommun.

Linda Gellerstedt, assisterande lektor, doktor i medicinsk vetenskap, leg. sjuksköterska, Karolinska Institutet.

Patricia Granzin, leg. biomedicinsk analytiker. Specialisering inom polygrafiteknik, sömnapné och CPAP-behandling. Aleris Klinisk fysiologi, Sabbatsberg.

Amanda Hellström, doktor i medicinsk vetenskap, leg.sjuksköterska. Universitetslektor, Linnéuniversitetet.

Arja Höglund, doktor i medicinsk vetenskap, leg. sjuksköterska. Magister i klinisk neurologi. Karolinska Institutet /Karolinska Universitetssjukhuset.

Annika Norell, docent i psykologi, leg. psykolog. Örebro universitet /Högskolan Kristianstad.

Christina Sandlund, doktor i medicinsk vetenskap, distriktssköterska. Karolinska Institutet, Akademiskt primärvårdscentrum, Region Stockholm

Redaktionen kontaktas per e-post på adressen somnhalsa@hkr.se

Sömn och hälsa har möjliggjort tack vare ekonomiskt bidrag från Sten K Johnssons stiftelse.



Redaktionen för tidskriften Sömn och Hälsa i oktober 2022. Från vänster: Pernilla Garmy, Rhiannon Djupdalen, Amanda Hellström, Patricia Granzin, Annika Norell, Linda Gellerstedt, Christina Sandlund, Arja Höglund.

Förord: Denna text har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Garmy, P. (2023) Redaktören har ordet. *Sömn och Hälsa*, 9, s. 9–12. <http://doi.org/10.59526/soh.9.14659>.

Redaktören har ordet

**Pernilla Garmy, docent, specialistsjuksköterska,
Högskolan Kristianstad**

I detta nummer är det premiär för tidskriften Sömn och Hälsa att använda Kungliga bibliotekets plattform Publicera. Det är ett viktigt steg för tidskriftens status som vetenskaplig, och innebär bland annat att artiklarna i tidskriften får DOI-nummer och att vi registreras i Crossref.

Artiklarna blir därför lättare att hitta för personer utanför nätverket och får större spridning. Som trogna läsare kommer ni troligen inte märka någon större skillnad men för oss i redaktionen innebär plattformen en tydligare översikt över insända manus, vilket är positivt. Vi fortsätter att välkomna artiklar på svenska och engelska, exempelvis vetenskapliga originalartiklar som granskas med peer review och populärvetenskapliga sammanfattningar av studier (se hemsidan). I nuläget håller vi på att bli varma i kläderna gällande den nya plattformen och är glada över de bidrag vi fått in till detta nummer, som låtit oss testa Publiceras funktioner.

I Nätverket Sömn och Hälsa är vi också glada och stolta över boken ”Sömn vid hälsa och ohälsa” som publicerats i år, och där flera av oss i nätverket har medverkat som redaktörer och kapitelförfattare. Vid Svensk Förening för Sömnforskning och Sömnmedicin (SFSS) årskonferens i Örebro den 12–13 oktober kommer vi att presentera ett symposium utifrån innehållet i boken. Mer information om konferensen finns här: <https://www.sfss2023.se/>

I detta nummer presenterar doktorand Maria Lönn och medförfattare en intressant sammanfattning av en studie om barns erfarenheter av att använda tyngtdäcke. Det är en intervjustudie med barn med ADHD och sömnproblem.

Kan hypnos vara till hjälp för personer med sömnproblem? Christer Tallgren som läser på psykologprogrammet vid Örebro universitet har gjort en genomgång över litteraturen som visar ett blandat resultat. På temat hypnos har redaktionen Annika Norell skrivit en recension av självhjälpsboken ”Somna snabbt: Sov gott, släpp stress och oro för lugn oavbruten sömn varje natt” av Camilla Gyllensvan.

Slutligen bidrar Annika Norell med en summering av Sömn och Hälsas konferens 2023 som i år var i Karlstad. Nästa år när nätverket Sömn och Hälsa firar 20 år, kommer konferensen att vara i Kristianstad. Då hoppas vi att många kan medverka!

Kontakt: Pernilla Garmy, pernilla.garmy@hkr.se

Referenser

Garmy P., Gellerstedt., Hellström, A., Norell, A., & Sandlund. C. (red) (2023) Sömn vid hälsa och ohälsa. Studentlitteratur.

Editorial

**Pernilla Garmy, PhD, RN. Associate professor,
Kristianstad University**

This issue marks the first time that the journal Sleep and Health utilizes the platform Publicera of the Swedish Royal Library. This is a significant step for the journal's scientific status, as it means that articles in this journal are assigned a DOI number and registered in Crossref.

Consequently, the articles become more easily discoverable by individuals outside the network and enjoy wider distribution. As loyal readers, you will likely not notice any major differences, but for us on the editorial board, the platform provides a clearer overview of submitted manuscripts, which is a positive development. We continue to welcome articles in both Swedish and English, such as original scientific articles that undergo peer review and popular science summaries of studies (see website). Currently, we are acquainting ourselves with the new platform and are delighted by the contributions received for this issue, which have allowed us to test the functions of Publicera.

Within the Sleep and Health Network, we are delighted and proud of the publication of the book “Sömn vid hälsa och ohälsa” [Sleep in Health and Illness] this year. Several members of our network have contributed as editors and chapter authors. On October 12–13, during the annual conference of the Swedish Association for Sleep Research and Sleep Medicine in Örebro, we will present a symposium based on the book's content. For more information about the conference, please visit this link: <https://www.sfss2023.se/>

In this issue, Ph.D. student Maria Lönn and her co-authors present an interesting summary of a study on children's experiences with

weighted blankets. The study involves interviews with children who have ADHD and sleep problems.

Can hypnosis assist individuals with sleep problems? Christer Tallgren, a psychology student at Örebro University, Sweden, has conducted a literature review that yields mixed results.

Furthermore, Annika Norell has reviewed a self-help book in Swedish about sleep, authored by Camilla Gyllensvan. The reviewer identifies both strengths and weaknesses in the book.

Lastly, Annika Norell contributes a summary of the Sleep and Health conference in 2023, which took place in Karlstad. Next year, as the Sleep and Health network celebrates its 20th anniversary, the conference will be held in Kristianstad, and we hope that many of you will attend!

Contact: Pernilla Garmy, pernilla.garmy@hkr.se

Reference

Garmy P., Gellerstedt., Hellström, A., Norell, A., & Sandlund. C. (red) (2023) Sömn vid hälsa och ohälsa. Studentlitteratur.

Populärvetenskaplig sammanfattning av studie: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Lönn, M., et al. (2023) Barns erfarenheter av att använda tyngdtäcke – en intervjustudie med barn med ADHD och sömnproblem. *Sömn och Hälsa*, 9, s. 13–25. <http://doi.org/10.59526/soh.9.14389>

Barns erfarenheter av att använda tyngdtäcke – en intervjustudie med barn med ADHD och sömnproblem

Maria Lönn^{1,2}, Petra Svedberg¹, Ingrid Larsson¹

¹Akademien för hälsa och välfärd, Högskolan i Halmstad

²Psykiatri Halland, Region Halland, Halmstad

En intervjustudie har genomförts för att undersöka hur barn med ADHD och sömnproblem upplever användning av tyngdtäcke inom ramen för en sömnintervention. Totalt har 26 individuella intervjuer genomförts med barn i åldrarna 6–15 år. Barnen upplevde att användning av tyngdtäcke krävde anpassning efter behov, underlättade hantering av känslor, förändrade sömnvanor samt främjade en fungerande vardag. Dessa resultat bidrar till ökad kunskap om tyngdtäcke som sömnintervention utifrån barnens perspektiv, och speciellt för målgruppen barn med ADHD.

Artikeln är baserad på en publicerad studie. Lönn, M., Aili, K., Svedberg, P., Nygren, J., Jarbin, H. & Larsson, I. (2022) Experiences of

Using Weighted Blankets Among Children with ADHD and Sleeping Difficulties. *Occupational Therapy International*, 1945290. <https://doi.org/10.1941155/1942023/1945290>.

Bakgrund

Sömnproblem är vanligt hos barn med ADHD (Wajszilber, Santiseban, & Gruber, 2018) och kliniska riktlinjer förespråkar icke-farmakologisk behandling för sömnproblem hos barn (Läkemedelsverket, 2022). Utöver sömnproblem så kan dessa barn ha svårt att reglera känslor och beteende vilket påverkar deras hälsa och dagliga fungerande (Turnbull, Reid, & Morton, 2013; Williams & Sciberras, 2016). Ett icke-farmakologiskt behandlingsalternativ för sömn som tidigare funnits tillgängligt inom vården är tyngdtäcke. Bland barn har tyngdtäcke framför allt förskrivits till barn med autism, ADHD och/eller ångest (Cederlund et al., 2023). Tyngdtäckets funktion grundar sig på sensorisk integrationsteori vilket betyder att trycket och tyngden från täcket ger en stimulans på barnets sensoriska system och det förväntas minska barnets psykologiska oro och stress och öka barnets förmåga till reglering av känslor (Mullen, Champagne, Krishnamurty, Dickson, & Gao, 2008). Även i forskning har användning av tyngdtäcke visat lugnande effekt och minskad ångest, däremot saknas det forskning om vilka effekter tyngdtäcke har på barns sömn (Eron et al., 2020).

I och med större krav på evidens från randomiserade kontrollerade studier så rekommenderas inte tyngdtäcke längre som förskrivningsbart hjälpmedel i Sverige (Sveriges arbetsterapeuter, 2021). Detta kan göra det svårare att följa behandlingsrekommendationer för icke-farmakologisk behandling av sömnbesvär hos barn. Det finns få studier med hög kvalitet som utvärderar både farmakologiska och icke-farmakologiska sömninterventioner för barn (Salanitro et al., 2022; Scantlebury et al., 2018), framför allt när det gäller barn med

ADHD (Larsson et al., 2023). De studier som utvärderar sömninterventioner har genomförts på mindre populationer och det finns överlag en avsaknad av objektiva mått för att mäta sömnproblem hos barn med ADHD (t.ex. actigrafi) och det saknas även forskning med kvalitativ ansats för målgruppen barn med ADHD och sömnproblem (Bondopadhyay, Diaz-Orueta, & Coogan, 2021).

Det finns också en stor avsaknad av forskning kring användning av tyngdtäcke (Eron et al., 2020) och det saknas helt randomiserade kontrollerade studier som utvärderar tyngdtäcke hos barn med ADHD. För att öka evidensen om tyngdtäckets effekt på barns sömn utformades forskningsprojektet ”SLEEP” som en randomiserad kontrollerad studie med tyngdtäcke för barn med ADHD och sömnproblem (Larsson et al., 2022). Projektet har flertalet delstudier, och från projektet finns i dagsläget två publicerade kvalitativa studier. En studie beskriver föräldrars erfarenheter av att deras barn använder tyngdtäcke (Larsson, Aili, Nygren, Jarbin, & Svedberg, 2021) och en som beskriver barnens upplevelser av att använda tyngdtäcke (Lönn et al., 2023). Vi kommer i denna artikel att presentera resultatet från studien där barn blivit intervjuade om deras upplevelser.

Syfte

Syftet med denna studie var att undersöka hur barn med ADHD och sömnproblem upplever användning av tyngdtäcke.

Metod

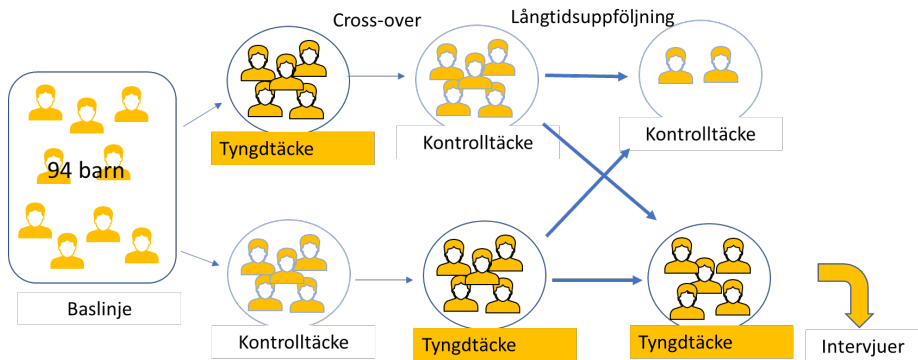
Denna studie är en av fyra delstudier som kommer ingå i en avhandling med en preliminär titel ”A sleep intervention with weighted blankets for children with ADHD”.

En kvalitativ design med en induktiv ansats användes i denna delstudie för att utforska barns upplevelser av att använda tyngdtäcke.

Deltagarna i studien bestod av ett urval av barn som medverkat i en sömninterventionen med användning av tyngdtäcke (Larsson et al., 2022). Individuella intervjuer genomfördes med 26 barn, 15 flickor och 11 pojkar i åldrarna 6–14 år som använt tyngdtäcket under en 16 veckor lång sömnintervention. Intervjuerna analyserades med kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004). Studien har etiskt godkännande från den Etikprövningsmyndigheten (nr. 2019–02158).

Projektet SLEEP

I projektet SLEEP har 94 barn (6–14 år) med ADHD genomgått en sömnintervention med tyngdtäcke under åren 2020–2022. Projektet har en randomiserad kontrollerad cross-over design som innebär att alla barn får möjlighet att prova både interventionstäcke och ett lättare kontrolltäcke. Barnen randomiseras till att antingen börja med tyngdtäcket eller det lättare kontrolltäcket.

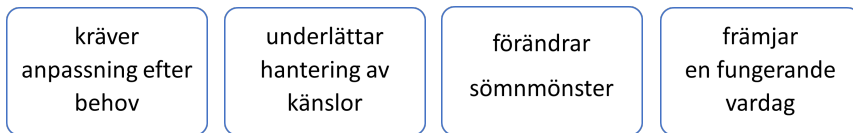


Figur 1. Studiedesign för utvärdering av tyngdtäcke. Sönnen utvärderas under fyra mätveckor. Barnen randomiserades till att antingen börja med tyngdtäcke eller kontrolltäcket. Barnet fick välja att fortsätta interventionen med antingen tyngdtäcket eller kontrolltäcket under en långtidsuppföljning. Intervjuer genomfördes efter avslutad intervention. Interventionen pågick under totalt 16 veckor.

Barnen använde täckena i sin hemmiljö under totalt 16 veckor och sömnen utvärderades under 4 mätveckor. Under varje mätvecka (baslinje, tyngdtäcke respektive kontrolltäcke, långtidsuppföljning) bar barnet en sömnklocka (actigraf) och föräldrar besvarade dagliga sms om barnets sömn. Både barn och föräldrar besvarade en längre enkät i slutet av varje mätvecka. Efter att barnet provat de båda täckena fick barnet välja det täcke som barnet sov bäst med (tyngdtäcke eller kontrolltäcke) som användes under en långtidsuppföljning på ytterligare 8 veckor.

Resultat

Resultatet visar att barn med ADHD och sömnproblem upplevde att användning av tyngdtäcke 1) kräver anpassning efter behov, 2) underlättar hantering av känslor, 3) förändrar sömnmönster och 4) främjar en fungerande vardag (Figur 2).



Figur 2. Fyra kategorier som beskriver hur barn med ADHD och sömnproblem upplevde användning av tyngdtäcke.

Barnen upplevde att användningen av tyngdtäcke krävde anpassning efter deras behov. Det framkom individuella behov där olika förutsättningar i hemmiljön bidrog till varierande upplevelser av att använda tyngdtäcket. Faktorer i hemmiljön var exempelvis storlek på sängen, temperatur, sängkamrater och behov av att ändra sovställning. Dessa individuella förutsättningar var avgörande för fortsatt användning av tyngdtäcket. Tyngden från täcket kunde upplevas behagligt, lugnande och tröstande medan andra kunde uppleva obehag.

En del barn upplevde att tyngdtäcket var för tungt, andra att det var för lätt. Det fanns barn som upplevde att tyngdäcket kändes lättare efter några dagars användning. Barnen kände sig nöjda med täcket om det motsvarade deras behov och preferenser, vilket de beskrev som viktigt för upplevd effekt.

Barnen beskrev att de hade lättare att hantera sina känslor vid användning av tyngdtäcke. Det framkom att tyngdtäcket kunde minska oro och skapa en trygg och säker plats för barnet där de beskrev det som att inget ont kunde nå dem. De beskrev hur besvär kopplade till ADHD diagnosen minskade t.ex. rastlöshet, impulsivitet och oro vilket bidrog till att det var lättare att stanna kvar i sängen. De beskrev även att tyngdtäcket gjorde dem lugnare och känslan av att behöva påbörja olika aktiviteter på kvällen minskade t.ex. att dricka vatten, gå på toaletten, gå till en förälder, eller använda elektronisk media m.m. I stället beskrev barnen hur de stannade kvar i sängen.

Barnen upplevde att tyngdtäcket kunde förbättra deras sömn, sömnmönster samt balansen mellan aktivitet och sömn. Barnen beskrev hur tyngdtäcket underlättade insomning och minskade uppvaknanden. Efter en lång dag i skolan kunde täcket hjälpa dem att varva ned, komma till ro och somna. Barnen beskrev hur tyngdtäcket hjälpte dem att få nya och bättre rutiner när de skulle sova och att de med tyngdtäcket lättare kunde stänga ute intryck som tidigare upplevdes som störande. Förändrade morgonrutiner som att vakna utvilad och gå upp självständigt upplevdes som positivt. Några av barnen beskrev en negativ konsekvens av att det kunde upplevas svårare att lämna sängen på morgonen då de hellre ville stanna kvar under sitt tyngdtäcke i stället för att gå upp till dagens aktiviteter.

Barnen upplevde också att tyngdtäcket kunde främja en fungerande vardag. De beskrev hur de tidigare kunde somna i skolbänken, att de hade svårt att behålla uppmärksamheten och att de kände sig trötta

både i skolan och när de kom hem. De beskrev hur en förbättrad sömn kunde bidra till en mer fungerande vardag där de orkade medverka i skola, fritid och familjeliv. De äldre barnen hade det lättare att förknippa en förbättrad sömn till en mer fungerande vardag. Barnen beskrev en förbättrad balans med mer energi under dagen och en ökad trötthet på kvällen, vilket underlättade deras vardag med en ADHD diagnos.

Slutsats

Slutsatsen är att utifrån barns upplevelser kan användande av tyngdtäcke underlätta hantering av känslor, sömnproblem och vardagsliv. Tyngdtäcke kan således utgöra en icke-farmakologisk behandling som underlättar för barn med ADHD att hantera sina sömnsvårigheter och medföljande vardagsproblem.

Mer forskning behövs om tyngdtäckets effekt på barns sömn. De kommande tre studierna i avhandlingen kommer att undersöka tyngdtäckets effekt på sömn samt longitudinella förändringar av barnens sömn. Studierna kommer till viss del fylla den kunskapslucka som finns om användning av tyngdtäcke för barn med ADHD och sömnproblem.

Kliniska implikationer

Tillgång till alternativa behandlingsformer för sömnproblem hos barn skulle kunna bidra till att kliniska behandlingsrekommendationer kan följas. Denna delstudie och kommande studier i projektet SLEEP kommer bidra med evidens kring huruvida tyngdtäcke är lämpligt som behandling av sömnbesvär hos barn med ADHD. Inom ramen för sömnhygien och miljöanpassningar kan tyngdtäcke vara ett hjälpmedel. Tidigare har arbetsterapeuter förskrivit tyngdtäcke till barn och vuxna med oro, ångest och/eller sömnproblem (Sveriges arbetsterapeuter, 2021). Att kunna erbjuda råd och stöd inom ramen

för sömnhygien och miljöanpassningar är viktigt för personal som möter barn och ungdomar med sömnproblem.

En klinisk implikation utifrån våra resultat är att hänsyn bör tas till barnets individuella behov, förutsättningar och kontext. Våra resultat visar att barn upplever att tyngdtäcke kan underlätta hantering av känslor, förändra sömnmönster och främja ett dagligt fungerande. Genom att ta hänsyn och lyssna på barnets individuella behov och möjliggöra ett individuellt bemötande kan rätt intervention ges till rätt barn. Barnen uttryckte olika behov och preferenser, samt olika förutsättningar i sina hemmiljöer. Genom att till exempel lyssna på barnet, möjliggöra individuell utprovning samt se till hela familjens kontext kan följsamhet i behandling förbättras. Familjer med barn med ADHD är i behov av stöd och bör ges alternativ i form av personcentrerade och informerade val. För vissa barn och familjer kan Melatonin, beteendeinriktad behandling eller föräldrautbildning vara bra alternativ. Inom ramen för icke-farmakologiska alternativ kan tyngdtäcke vara ett möjligt alternativ för att minska sömnproblem utifrån barnens upplevelser. Fler grupper än barn med ADHD kan vara hjälpta av tyngdtäcke, men här behövs mer forskning. De besvär och de effekter som barnen i denna studie upplever kan troligen överföras på barn med liknande symptombild.

Kontakt: Maria Lönn, maria.lonn@hh.se

ORCID

Maria Lönn <https://orcid.org/0000-0003-1259-3993>

Petra Svedberg <https://orcid.org/0000-0003-4438-6673>

Ingrid Larsson <https://orcid.org/0000-0002-4341-660X>

Referenser

Bondopadhyay, U., Diaz-Orueta, U., & Coogan, A. N. (2021). A Systematic Review of Sleep and Circadian Rhythms in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *J Atten Disord*, 26(2), 149–224. <https://doi.org/110.1177/1087054720978556>. doi:10.1177/1087054720978556

Cederlund, M., Steingrimsson, S., Odeus, E., Nystrom, K., Helgeson, C., Sondell, J. K., . . . Opheim, A. (2023). The introduction of a weighted blanket was not associated with a reduced collection of pharmaceuticals prescribed for sleep disturbances in children: A register-based study. *Sleep Med*, 105, 32–35. doi:10.1016/j.sleep.2023.03.001

Eron, K., Kohnert, L., Watters, A., Logan, C., Weisner-Rose, M., & Mehler, P. S. (2020). Weighted Blanket Use: A Systematic Review. *Am J Occup Ther*, 74(2), p1–p14. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.037358>. doi:10.5014/ajot.2020.037358

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today*, 24(2), 105–112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001

Larsson, I., Aili, K., Lönn, M., Svedberg, P., Nygren, J. M., Ivarsson, A., & Johansson, P. (2023). Sleep interventions for children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): A systematic literature review. *Sleep Medicine*, 102, 64–75. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.1012.1021>. doi:10.1016/j.sleep.2022.12.021

Larsson, I., Aili, K., Nygren, J. M., Jarbin, H., & Svedberg, P. (2021). Parents' Experiences of Weighted Blankets' Impact on Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) and Sleep Problems-A Qualitative Study. *Int J Environ Res Public Health*, *18*(24), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412959>. doi:10.3390/ijerph182412959

Larsson, I., Aili, K., Nygren, J. M., Johansson, P., Jarbin, H., & Svedberg, P. (2022). SLEEP: intervention with weighted blankets for children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) and sleep problems: study protocol for a randomised control trial. *BMJ Open*, *12*(1), e047509. <https://doi.org/047510.041136/bmjopen-042020-047509>. doi:10.1136/bmjopen-2020-047509

Läkemedelsverket. (2022). Sömnstörningar hos barn och ungdomar – Behandlingsrekommendation 2014 (uppdaterad 2022).

Lönn, M., Aili, K., Svedberg, P., Nygren, J., Jarbin, H., & Larsson, I. (2023). Experiences of Using Weighted Blankets among Children with ADHD and Sleeping Difficulties. *Occup Ther Int*, *2023*, 1945290. <https://doi.org/1945210.1941155/1942023/1945290>. doi:10.1155/2023/1945290

Mullen, B., Champagne, T., Krishnamurty, S., Dickson, D., & Gao, R. X. (2008). Exploring the Safety and Therapeutic Effects of Deep Pressure Stimulation Using a Weighted Blanket. *Occupational Therapy in Mental Health*, *24*(1), 65–89. https://doi.org/10.1300/J1004v1324n1301_1305. doi:10.1300/J004v24n01_05

Salanitra, M., Wrigley, T., Ghabra, H., de Haan, E., Hill, C. M., Solmi, M., & Cortese, S. (2022). Efficacy on sleep parameters and tolerability of melatonin in individuals with sleep or mental disorders: A systematic review and meta-analysis. *Neurosci Biobehav Rev*, *139*, 104723. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.102022.104723>. doi:10.1016/j.neubiorev.2022.104723

Scantlebury, A., McDaid, C., Dawson, V., Elphick, H., Fairhurst, C., Hewitt, C., . . . Beresford, B. (2018). Non-pharmacological interventions for non-respiratory sleep disturbance in children with neurodisabilities: a systematic review. *Dev Med Child Neurol*, *60*(11), 1076–1092. doi:10.1111/dmcn.13972

Sveriges arbetsterapeuter. (2021). *Förskrivning av tyngdtäcken – en enkätundersökning av arbetsterapeuters erfarenheter* Retrieved from <https://www.arbetsterapeuterna.se/foerbundet/webbutik-och-gratismaterial/foerskrivning-av-tyngdtaecken-en-enkaetundersoekning-av-arbetsterapeuters-erfarenheter-2021/>

Turnbull, K., Reid, G. J., & Morton, J. B. (2013). Behavioral Sleep Problems and their Potential Impact on Developing Executive Function in Children. *Sleep*, *36*(7), 1077–1084. <https://doi.org/10.1010.5665/sleep.2814>. doi:10.5665/sleep.2814

Wajszilber, D., Santiseban, J. A., & Gruber, R. (2018). Sleep disorders in patients with ADHD: impact and management challenges. *Nat Sci Sleep*, *10*, 453–480. doi:10.2147/NSS.S163074

Williams, K. E., & Sciberras, E. (2016). Sleep and Self-Regulation from Birth to 7 Years: A Retrospective Study of Children with and Without Attention-Deficit Hyperactivity Disorder at 8 to 9 Years. *J Dev Behav Pediatr*, *37*(5), 385–394. doi:10.1097/DBP.0000000000000281

Datum för inskick: 2023-05-29

Datum för acceptering: 2023-06-20

Datum för publicering: 2023-06-30

Konkurrerande intressen: Författarna har inga konkurrerande intressen att deklarerera

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

Copyright: © 2023 Lönn M et al..

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. <http://doi.org/10.59526/soh.9.14389>

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

Copyright: © 2023 Lönn M et al..

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. <http://doi.org/10.59526/soh.9.14389>

Populärvetenskaplig sammanfattning av studie: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Tallgren, C. (2023) Kan hypnos förbättra den subjektiva sömnkvaliteten?, *Sömn och Hälsa*, 9, s. 26–34.

<http://doi.org/10.59526/soh.9.14233>

Kan hypnos förbättra den subjektiva sömnkvaliteten?

**Christer Tallgren, Psykologprogrammet,
Örebro universitet**

Vad erbjuds personer med sömnproblem som inte känner sig hjälpta av sedvanlig behandling? Skulle hypnos kunna vara ett alternativ? Forskningen ger spännande men blandade resultat.

Bakgrund

Enligt American Psychiatric Association (2013) påverkar insomni vårt välmående och vår hälsa negativt. Som första behandling för insomni erbjuds idag kognitiv beteendeterapi för insomni (KBT-I) vilket har goda resultat, men behandlingsmetoden hjälper inte alla (O'Brien & Boland, 2020). En del söker inte heller vård på traditionellt sätt utan vill hitta behandlingar som går att utföra på egen hand eller på distans (Koffel m.fl., 2021). Vad kan man erbjuda de som inte känner sig hjälpta?

Hypnos är ett tillstånd där man försätts i ett mentalt tillstånd där det undermedvetna är mer i fokus och där man då blir mer mottaglig för suggestioner (Cordi m.fl., 2020; Elkins m.fl., 2021; Holdevici, 2014). Exakt hur hypnos fungerar kan diskuteras och mycket verkar vara okänt, men hypnos påstås ha använts inom andra områden med gott resultat vid till exempel stress och ångest eller för kvinnor med

postmenopausal problem. Hypnos är även ett verktyg som kan ges på distans via till exempel inspelade ljudfiler som patienten på egen hand kan lyssna på utan en närvarande terapeut vilket minskar kostnaden (Arditte Hall m.fl., 2021; Borkovec m.fl., 1973; Cordi m.fl., 2015; Cordi m.fl., 2020; Elkins m.fl., 2021; Lam m.fl., 2018).

Området är relativt utforskat men samtidigt spännande vilket föranledde en litteraturöversikt med syfte att undersöka om hypnos kan förbättra den subjektiva sömnkvaliteten.

Metod

Sökningar efter vetenskapliga artiklar där man undersökt hypnos med koppling till sömnkvalitet gjordes i PsychINFO och Web of Science med mål att hitta vetenskapliga artiklar som kunde besvara frågan. Resultat med fokus på sömnkvalitet sammanställdes i en litteraturöversikt.

Inkluderade studier är i första hand experimentella med kontrollgrupp och experimentella där resultatet jämförs med andra behandlingar eller andra sätt att administrera hypnoterapi. En kvasi-experimentell studie och en meta-analys har även inkluderats då området är relativt utforskat. Fokus ligger på artiklar med olika resultat för att inte ge en falsk bild. Artiklar som inte använder hypnos eller fokuserar på sömnproblem har exkluderats.

Se Tabell 1 för utförda databassökningar och Tabell 2 för inkluderade studier.

Tabell 1: Litteratursökning

Sökord	Antal träffar med filter "peer reviewed" ("PsychINFO" / "Web of Science")	Antal valda artiklar ("PsychINFO" / "Web of Science")
hypnosis AND insomnia	119 / 89	3 / 7
hypnotherapy AND insomnia	49 / 32	1 / 5
"hypnotherapy for insomnia"	3 / 4	0 / 2
hypnosis AND "sleep quality"	69 / 38	4 / 4

Notering. Samma artikel kan dyka upp med olika söktermer och är varje gång adderad till kolumnen "Antal valda artiklar". Därför kommer summan av utvalda artiklar att överstiga antalet totalt valda artiklar.

Tabell 2: Inkluderade studier

Författare	Deltagare	Design	Resultat
Abramowitz m.fl. (2008)	32 män, (21–40 år), från militärens klink för PTSD	RCT	Förbättrad sömnkvalitet
Arditte Hall m.fl. (2021)	45 frivilliga kvinnor, (18 år eller äldre), från en större RCT för överlevare av interpersonellt våld	RCT	Förkortad insomningstid
Borkovec m.fl. (1973)	37 frivilliga kvinnor, studenter från "University of Iowa"	RCT	Förkortad insomningstid
Claßen m.fl. (2022)	43 frivilliga män & kvinnor, (21–37 år), universitetsstudenter genom annonser och evenemang	RCT	Förbättrad sömnkvalitet
Cordi m.fl. (2015)	39 mot ersättning, män & kvinnor, (60–82 år)	RCT	Förbättrad sömnkvalitet och förlängd djupsömn
Cordi m.fl. (2020)	43 mot ersättning, män & kvinnor, (19–31 år)	RCT	Förbättrad sömnkvalitet

			och förlängd djupsömn
Elkins m.fl. (2021)	90 kvinnor, (40–65 år), genom annonser och hänvisningar	RCT	Förbättrad sömnkvalitet
Holdevici (2014)	61 mot ersättning, män & kvinnor, (32–51 år), patienter från privata kliniker med oros och depressiva symptom	Kvasi-experimentell	Färre poäng insomni (“Insomnia Severity Index”)
Lam m.fl. (2015)	6 studier med hypnoterapi & 7 studier med “autogenic/-guided imagery training”	Meta-analys	Förkortad insomningstid
Lam m.fl. (2018)	51 frivilliga män & kvinnor, (18–65 år), genom universitet och annonser på sjukhus och familjeservicecenter	RCT	Förbättrad sömnkvalitet

Notering. Kolumnen resultat redovisar inte studiens kompletta resultat utan fokuserar på resultat utifrån forskningsfrågan i litteraturöversikten.

Resultat

Genom att sammanställa artiklarnas resultat framkommer en blandad bild. Tre experimentella studier visar på en förbättring av den upplevda sömnkvaliteten i jämförelse med kontrollgruppen (Abramowitz m.fl., 2008; Cordi m.fl., 2015; Cordi m.fl., 2020). Intressant är att vid två av dessa studier (Cordi m.fl., 2015; Cordi m.fl., 2020) kunde även en mätbart förbättrad duration på djupsömnen (“slow wave sleep”) observeras.

En meta-analys (Lam m.fl., 2015) samt en av de experimentella studierna (Arditte Hall m.fl., 2021) visar på en förkortning av tiden det tar att somna (“sleep onset latency”) men ingen förbättring av sömnkvaliteten.

Tre experimentella studier (Claßen m.fl., 2022; Elkins m.fl., 2021; Lam m.fl., 2018) visar på en förbättring av sömnkvaliteten och en

experimentell studie (Borkovec m.fl., 1973) visar en förkortad insomningstid. Men i dessa fyra studier uppträdde effekten i både behandlingsgruppen och i kontrollgruppen vilket gör det svårt och veta om hypnosbehandlingen var orsaken.

En kvasiexperimentell studie (Holdevici, 2014) hävdar att hypnosbehandlingen hade minskat sömnproblemen hos deltagarna men saknar en kontrollgrupp vilket gör resultatet mer osäkert.

Enligt den inkluderade meta-analysen (Lam m.fl., 2015) har flera studier på området en dålig metodologisk kvalitet vilket gör att mer högkvalitativ forskning på området är att önska.

De mätinstrument som användes för att mäta sömnkvaliteten var frågeformulär, sömndagbok, aktigraf eller standardiserade test såsom PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index).

Diskussion

Några studier visar på att hypnoterapi ger en förbättrad sömnkvalitet och några inte. Det som skiljer dessa åt är att deltagarna i studierna som visade på en förbättrad sömnkvalitet hade först genomgått ett test för att utvärdera mottagligheten för hypnos och inkluderats vid ett högt sådant resultat. För de resterande studierna nämns inget sådant test. En avgörande faktor för ett positivt resultat skulle därför kunna vara att man är mottaglig för hypnos. Andra faktorer är sättet hypnosen administrerades, via inspelade band eller via en terapeut och med vilka suggestioner. Studierna varierar i vilken mängd sådana detaljer är redovisade vilket gör det svårt att göra en rättvis jämförelse på sådana faktorer.

Hypnosbehandling verkar kunna ge positiva effekter om förutsättningarna finns. Det vill säga en patient med god mottaglighet för

hypnos och att man administrerar hypnosen på rätt sätt. Samtidigt är det inget man skulle rekommendera alla med sömnproblem då effekten kan utebli för deltagare med låg mottaglighet för hypnos och i vissa fall även ha en motsatt effekt än den önskade med en förkortad djupsömn (Cordi m.fl., 2015; Cordi m.fl., 2020). Vad det beror på kan diskuteras men en möjlig förklaring enligt Cordi m.fl. (2015) och Cordi m.fl. (2020) är att deltagarna med låg mottaglighet motverkar de suggestioner som ges.

Har man en patient där standardbehandlingen inte fungerar, patienten inte vill träffa en terapeut regelbundet eller på andra sätt inte är nöjd med sin behandling så skulle hypnoterapi kunna vara ett alternativ att prova. Det skulle vara intressant att se mer forskning på vad den aktiva ingrediensen i hypnos är, vilket sätt att administrera hypnos på för sömnproblem är mest gynnsam och hur man kan få hypnos att fungera bättre för personer med låg mottaglighet.

Kontakt: Christer Tallgren, christer.psy@tallgren.net

ORCID

Christer Tallgren. <https://orcid.org/0009-0009-3577-8879>

Referenser

Abramowitz, E. G., Barak, Y., Ben-Avi, I., & Knobler, H. Y. (2008). Hypnotherapy in the treatment of chronic combat-related PTSD patients suffering from insomnia: A randomized, zolpidem-controlled clinical trial. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 56(3), 270–280.
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1080/00207140802039672>

American Psychiatric Association. (2013). Insomnia Disorder. In *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Arditte Hall, K. A., Werner, K. B., Griffin, M. G., & Galovski, T. E. (2021). The effects of cognitive processing therapy + hypnosis on objective sleep quality in women with posttraumatic stress disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(6), 652–656.
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1037/tra0000970>

Borkovec, T. D., & Fowles, D. C. (1973). Controlled investigation of the effects of progressive and hypnotic relaxation on insomnia. *Journal of Abnormal Psychology*, 82(1), 153–158.
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1037/h0034970>

Claßen, M., Friedrich, A., & Schlarb, A. A. (2022). Sleep better—Think better!—The effect of CBT-I and HT-I on sleep and subjective and objective neurocognitive performance in university students with insomnia. *Cogent Psychology*, 9(1).
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1080/23311908.2022.2045051>

Cordi, M. J., Hirsiger, S., Mérillat, S., & Rasch, B. (2015). Improving sleep and cognition by hypnotic suggestion in the elderly. *Neuropsychologia*, *69*, 176–182.
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1016/j.neuropsychologia.2015.02.001>

Cordi, M. J., Rossier, L., & Rasch, B. (2020). Hypnotic suggestions given before nighttime sleep extend slow-wave sleep as compared to a control text in highly hypnotizable subjects. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *68*(1), 105–129.
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1080/00207144.2020.1687260>

Elkins, G., Otte, J., Carpenter, J. S., Roberts, L., Jackson, L. S., Kekecs, Z., Patterson, V., & Keith, T. Z. (2021). Hypnosis intervention for sleep disturbance: Determination of optimal dose and method of delivery for postmenopausal women. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *69*(3), 323–345.
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1080/00207144.2021.1919520>

Holdevici, I. (2014). Relaxation and hypnosis in reducing anxious-depressive symptoms and insomnia among adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *127*, 586–590.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.315>

Koffel, E., Branson, M., Amundson, E., & Wisdom, J. P. (2021). 'Sign me up, I'm ready!': Helping patients prescribed sleeping medication engage with cognitive behavioral therapy for insomnia (CBT-I). *Behavioral Sleep Medicine*, *19*(5), 629–639.
<https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1080/15402002.2020.1828085>

Lam, T. H., Chung, K. F., Lee, C. T., Yeung, W. F., & Yu, B. Y. M. (2018). Hypnotherapy for insomnia: A randomized controlled trial comparing generic and disease-specific suggestions. *Complementary therapies in Medicine*, *41*, 231-239.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.10.008>

Lam, T. H., Chung, K. F., Yeung, W. F., Yu, B. Y. M., Yung, K. P., & Ng, T. H. Y. (2015). Hypnotherapy for insomnia: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary therapies in medicine*, *23*(5), 719–732.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2015.07.011>

O'Brien, E. M., & Boland, E. M. (2020). CBT-I is an efficacious, first-line treatment for insomnia: Where we need to go from here A commentary on the application of Tolin's criteria to cognitive behavioral therapy for insomnia. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *27*(4). <https://doi-org.db.ub.oru.se/10.1111/cpsp.12370>

Datum för inskick: 2023-05-21

Datum för acceptande: 2023-06-20

Datum för publicering: 2023-06-30

Konkurrerande intressen: Författaren har inga konkurrerande intressen att deklarerera

Bokrecension: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Norell, A. (2023) Recension av boken ”Somna snabbt”. *Sömn och Hälsa*, 9, s. 35–36. <http://doi.org/10.59526/soh.9.14491>

Recension av boken ”Somna snabbt”

Annika Norell, docent, leg. psykolog, Örebro universitet

Recension av boken ”Somna snabbt: Sov gott, släpp stress och oro för lugn oavbruten sömn varje natt” (Mindboozt förlag). Bokens författare Camilla Gyllensvan beskriver sig själv som en ”katalysator för förändring”. Vilken som är hennes utbildningsbakgrund är lite oklart men hon listar internationella certifieringar i NLP, hypnos och Time Line Therapy på sin hemsida.

Bokens första sex kapitel avser att förklara varför människor har sömnproblem och hur vi med ändrade vanor kan få bättre förutsättningar för sömn. Råd som bottnar i sömnhygien, stimuluskontroll och sömnrestriktion förmedlas, även om dessa koncept inte alltid skrivs ut. Överlag är det alltså vetenskapligt beprövande strategier för sömnen som förordas även om förklaringarna till varför inte alltid är tydliga eller helt korrekta. Kapitel 7 (andnings- och visualiseringsövningar) tar upp olika former övningar och ger konkreta instruktioner kring hur. Detta kapitel är bokens största behållning och kan ge insomnibehandlaren en bredare verktygslåda kring tekniker att föreslå för den som behöver komma ned i varv.

Sedan Christer Tallgren (se artikel i detta nummer) skrev sin forskningssammanställning på temat insomni och hypnos så har min ny-

fikenhet väckts kring hypnos som tänkbar behandling. Jag blev därför glad när jag hittade ”Somna snabbt” av Camilla Gyllensvan och hoppades få lära mig mer om hur hypnos kan påverka sömnen. Tyvärr blev mina förhoppningar grusade. Ytterst liten del av boken belyser hypnos, och det som tas upp kan lika gärna beskrivas som andningstekniker, visualisering, betingnings- eller avslappningstekniker. Jag hade gärna sett en forskningsgenomgång och tydligare förklaring kring vad hypnos kan tillföra. I nuläget är bokens bärande del beteendetekniker från kognitiv beteendeterapi för insomni, och den som vill lära sig dessa principer kommer bli mer hjälpt av en renodlat KBT-självhjälpsbok. Hur vi som skulle vilja testa hypnos för bättre sömn ska bära oss åt fortsätter att vara okänt.

Kontakt: Annika Norell, annika.norell@oru.se

ORCID

Annika Norell. <https://orcid.org/0000-0003-2008-0784>

Referenser

Gyllensvan, C. (2023). Somna snabbt: sov gott, släpp stress och oro för lugn obruten sömn varje natt. (Första upplagan). Varberg: Mindboozt AB.

Datum för inskick: 2023-06-05

Datum för accepterande: 2023-06-20

Datum för publicering: 2023-06-30

Konkurrerande intressen: Författaren har inga konkurrerande intressen att deklarerat

Essä: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Norell, A. (2023) Sömn och Hälsas konferens 2023 vid Karlstads universitet. *Sömn och Hälsa*, 9, s. 37–42.

<http://doi.org/10.59526/soh.9.14485>

Sömn och Hälsas konferens 2023 vid Karlstads universitet

Annika Norell, docent, leg. psykolog, Örebro universitet

På världssömn dagen – fredagen 17 mars 2023 samlades ett trettio-tal sömnintresserade deltagare på Karlstads universitet för att medverka vid Nätverket Sömn & Hälsas årliga konferensdag. Dagen hade föregåtts av intensiv planering sedan den föregående konferensen i Stockholm i oktober 2022. Karlstads universitet är arbetsplats för Maria Tillfors, Siri Jakobsson Störe och undertecknad, som utgjorde den lokala arrangörsguppen, men det var inte första gången som konferensdagen gått av stapeln i Karlstad. För nästan 20 år sedan samlades nämligen nätverket på Karlstad konferenscenter förra gången.

Konferensen inleddes med att de närvarande från nätverkets styrgrupp plus de lokala arrangörerna radade upp sig på scenen och hälsade alla välkomna. Utifrån en handuppräckning utifrån yrkeskategorier fann vi att det var en stor bredd av yrkesbakgrunder närvarande: sjuksköterskor, läkare, psykologer, kuratorer, arbetsterapeuter, sjukgymnaster, BMA och en folkhälsovetare. Totalt var vi 34 anmälda till hela dagen, samt några lärare från KAU som tittade in på enstaka föreläsningar.

Anna Nordin och Angelica Fredholm inledde starkt med en föreläsning om hur vårdchefer och intensivvårdspersonal mådde under pandemin. De illustrerade det genom att klä sig i arbetskläder och skådespela vad typiska intervjudeltagare sagt. Många i publiken blev starkt berörda och kände igen sina egna erfarenheter.

Maria Tillfors fortsatte på liknande tema genom att framför allt visa på likheter och skillnader mellan hur vårdpersonal i Norge och Sverige mått under pandemin. Norrmännen sov bättre, vilket ledde till intressanta diskussioner kring grannländernas olika ansats gällande smittspridning.

Efter pausen presenterade **Malin Anniko** resultaten från oros-inriktad gruppterapi (RFKBT) på vårdcentraler, som visat sig ge god effekt på insomni men inte på särskilt mycket annat. Här fick vi lite tidsbrist så diskussionen blev kort.

Maria Tillfors tog vid igen och pratade om en annan KBT-studie där personer med både insomni och social ångest fått behandling. Detta ledde till intressanta diskussioner kring vikten av att undersöka både kvalitativa och kvantitativa resultat, då symtomnivå inte alltid är synonymt med hur hjälpt man tycker sig ha blivit.

Vid lunchpausen gick vi ner till restaurangen där man kunde välja mellan tre olika luncher. Vi satt vid en avskild del och det diskuterades livligt vid samtliga bord. Jag noterade att deltagare pratade med personer som de troligen inte kände innan.

Direkt efter lunch tog **Charlotte Angelhoff** vid och gav oss en intressant översikt över hur svenska barn med post-covid mår och vilka svårigheter som finns när det gäller både att beräkna prevalens och att få rätt hjälp i vården.

Tor Arnison summerade sin avhandling om insomni och kronisk smärta hos tonåringar, och inledde med en upplysande tidslinje över hur man så tidigt som Aristoteles och Hippokrates insett vikten av god sömn för att få mindre ont på dagen. Hans föredrag inspirerade en längre diskussion kring skolstarttider varvid olika forskningsidéer spånades fram från publiken.

Sandra Öberg summerade sin avhandling om internetbaserad KBT vid hjärtsjukdom. Vi var många som blev förvånade över vem som var den typiska studiedeltagaren och vad man lärt sig från intervjustudierna. Detta stimulerade en diskussion kring äldre och våra fördomar kring äldres internet-kompetens.

Efter pausen presenterade **Patrica Granzin** "Aktiv med sömnapné". Vi fick alla fina broschyrer och inloggningsinformation till sidan där utbildningsmaterialet finns. De flesta verkade mycket intresserade av att få mer kunskap och testade att logga in. Patricia bjöd även på olika råd kring andning, vilket drog igång en diskussion om muntejpningsens för- eller nackdelar. Två apné-expert i publiken uttalade sig och vi landade i att det utifrån nuvarande forskning inte går att vare sig rekommendera eller avråda ifrån att tejsa igen munnen inför sömnen.

Sist av allt presenterade **Christina Sandlund** och undertecknad paradoxal intention för insomni och ett nystartat projekt för att behandla personer med denna gamla bortglömda teknik. Diskussionerna rörde främst reflektioner kring den allmänna principen (att det man försöker undvika brukar bli värre), för vem behandlingen kan funka, samt hur öppen man ska vara med hur tekniken egentligen funkar.

Sandra Öberg utseddes till årets inspiratör och **Ann-Sofi Ellertsson** fick pris för årets poster. Ann-Sofis poster handlade om hur man kan undervisa om sömn i grundutbildningen för sjuksköterskor. De förevigades med sina diplom och tulpanbuketter. Vi i styrgruppen knallade upp på scenen igen och tackade deltagarna.

Överlag flöt konferensen på riktigt bra. Det största problem vi som arrangörsgrupp upptäckte var att vi hade för få muggar till förmiddagskaffet men det löstes snabbt. Nästa konferens, vårt 20-jubileum, blir troligen i Kristianstad. Mer information kommer! Innan dess hoppas vi kunna presentera några av årets föredragshållares forskning i Tidskriften Sömn och Hälsa.

Kontakt: Annika Norell, annika.norell@oru.se

ORCID

Annika Norell. <https://orcid.org/0000-0003-2008-0784>

Datum för inskick: 2023-06-05

Datum för accepterande: 2023-06-20

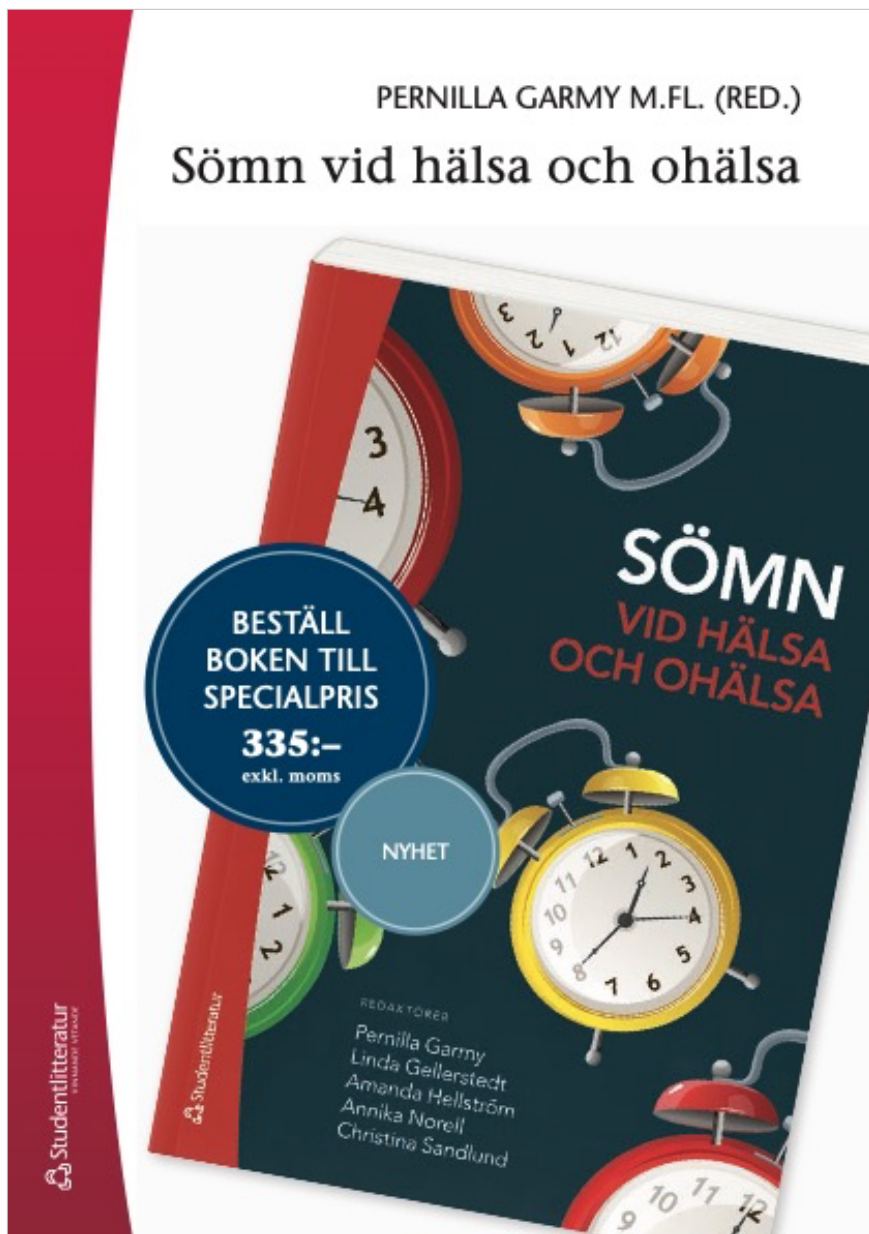
Datum för publicering: 2023-06-30

Konkurrerande intressen: Författaren har inga konkurrerande intressen att deklarerera

Referenser

- Ancoli-Israel, S., Clopton, P., Klauber, M. R., Fell, R., & Mason, W. (1997). Use of wrist activity for monitoring sleep/wake in demented nursing-home patients. *Sleep*, 20(1), 24–27.
- Bertisch, S. M., Wells, R. E., Smith, M. T., & McCarthy, E. P. (2012). Use of relaxation techniques and complementary and alternative medicine by American adults with insomnia symptoms: Results from a national survey. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 8(6), 681–691.
- Koay, K. L., Syrdal, D. S., Ashgari-Oskoei, M., Walters, M. L., & Dautenhahn, K. (2014). Social roles and baseline proxemic preferences for a domestic service robot. *International Journal of Social Robotics*, 6, 469–488.
- Liang, A., Piroth, I., Robinson, H., MacDonald, B., Fisher, M., Nater, U. M., Skoluda, N., & Broadbent, E. (2017). A pilot randomized trial of a companion robot for people with dementia living in the community. *Journal of the American Medical Directors Association*, 18(10), 871–878.
- Riemann, D., Baglioni, C., Bassetti, C., Bjorvatn, B., Groselj, L. D., Ellis, J. G.... & Spiegelhalder, K. (2017). European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia. *Journal of Sleep Research*, 26(6), 675–700.
- Sterne, J. A. C., Savović, J., Page, M. J., Elbers, R. G., Blencowe, N. S., Boutron, I... Higgins, J. P. T. (2019). ROB 2: a revised tool for assessing risk of bias in randomized trials. *BMJ*, 366, 14898.

Trauer, J. M., Qian, M. Y., Doyle, J. S., Rajaratnam, S. M. W., & Cunnington, D. (2015). Cognitive behavioral therapy for chronic insomnia. A systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 163(3), 191–204.





Forskningsplattformen
**Hälsa i
samverkan**

Tidskriften Sömn och Hälsa ges ut av Nätverket Sömn och Hälsa i Svensk sjuksköterskeförening i samarbete med Forskningsplattformen Hälsa i Samverkan vid Högskolan Kristianstad. Syftet med tidskriften är att sprida praktisk kunskap om sömn och hälsa. Tidskriften ges ut två gånger per år. Artiklar är tillgängliga open access.

KRISTIANSTAD UNIVERSITY PRESS 9:2023
ISSN 2003-234X (TRYCKT VERSION)
ISSN 2003-2501 (ONLINE-VERSION)
ISBN 978-91-87973-91-8