

SAMMANFATTNING AV TJÄNSTEUTBUDSRÅDETS REKOMMENDATION OM BEHANDLING AV SÖMNSTÖRNING MED HJÄLP AV METODER INOM KOGNITIV BETEENDETERAPI (CBT-I)

Rekommendationen godkändes vid tjänsteutbudsrådets möte den 15 december 2021.

Sömnlöshet har ökat under de senaste årtiondena och cirka 12 procent av den vuxna befolkningen i Finland lider av långvarig sömnstörning. Sömnlöshet ökar risken för många somatiska och psykiska sjukdomar samt förvärrar och upprätthåller dem. Vid långvarig sömnstörning ökar risken för olyckor och sjukdomsrelaterad arbetsförmåga medan dödlighetsrisken höjs ungefär 1,5-falt. Enligt rekommendationerna bör sömnlöshet primärt behandlas utan läkemedel. För närvarande förekommer det dock betydande regionala skillnader i tillgången på, tillgängligheten till och kvaliteten på behandlingen av sömnlöshet utan läkemedel i Finland.

CBT-I består av kognitiv-beteendeterapeutiska metoder samt avslappning och psykoeducation. CBT-I kan genomföras antingen som individuell terapi eller gruppterapi ansikte mot ansikte eller på distans eller med hjälp av digitala applikationer. Behandlingen med CBT-I är ofta kortvarig och inkluderar 4–6 träffar.

Enligt tjänsteutbudsrådet har kognitiv-beteendeterapeutiska metoder (CBT-I) konstaterats vara effektiva vid behandling av sömnstörning och biverkningarna är små och övergående. På lång sikt kan behandling av sömnstörning med CBT-I eventuellt medföra kostnadsbesparingar. CBT-I lämpar sig för alla patienter som uppfyller de diagnostiska kriterierna för sömnlöshet. Vid behandlingen ska samtidiga sjukdomar beaktas och sömnlöshet behandlas parallellt med övriga sjukdomar. De CBT-I-metoder som behandlas i rekommendationen är lämpliga att genomföras inom primärvården. CBT-I kan ges av sådana yrkespersoner inom hälso- och sjukvården som fått tilläggsutbildning.

CBT-I kan genomföras på många olika sätt för att vara verkningsfull. Den digitala CBT-I-behandlingen är kostnadseffektiv och lättillgänglig, men CBT-I kan även genomföras på andra sätt och det är viktigt att ta hänsyn till patientens individuella möjligheter och önskemål när man väljer metod för genomförandet. I god vård av sömnstörning ingår att identifiera och bedöma sömnstörningen och vid behov hänvisa patienten till fortsatt vård i enlighet med trappstegsmodellen. Tjänsteleverantören ska ha en systematisk vård- och servicekedja för sömnlöshet där man beskriver hur vården framskrider men även vart patienten ska hänvisas och sändas om CBT-I-metoden inte medför tillräcklig nytta.

Kostnaderna för att införa CBT-I består i huvudsak av utbildningskostnader för personalen som enligt tjänsteutbudsrådet är rimliga i förhållande till nyttan och inte orsakar något större behov av att utöka personalen. I synnerhet de digitala behandlingsformerna och CBT-I-behandlingen i grupp ger inte upphov till några större behov av extra personalresurser. Att sätta in rättidiga och effektiva metoder för behandling av sömnstörning leder till större hälsofördelar och mindre totala kostnader. Att behandla sömnstörning i tid med hjälp av bevisligen effektiva metoder förbättrar patientens hälsa samt arbets- och funktionsförmåga.

En förutsättning för att användningen av effektiva metoder ska bli etablerad är att serviceanordnaren har tillgång till ett tillräckligt utbud av metoder för vård, att tjänsteproducenterna har tillgång till tillräcklig multiprofessionell kompetens om vårdmetoderna och att man använder metoder utan läkemedel vid behandling av sömnlöshet. CBT-I är hälso- och sjukvårdsmetoder och innehållet i vården ska antecknas i journalhandlingarna.

Detta är en sammanfattning av en rekommendation som tjänsteutbudsrådet för hälso- och sjukvården har godkänt. Själva rekommendationen och bakgrundsmaterialet finns på finska på tjänsteutbudsrådets webbplats under [färdiga rekommendationer](#).

Sammanfattningarna på [finska](#) och [engelska](#) finns också på webbplatsen.

Tjänsteutbudsrådet för hälso- och sjukvården finns i anslutning till social- och hälsovårdsministeriet och har till uppgift att ge rekommendationer om vilka hälso- och sjukvårdsmetoder som ska höra till den offentligt finansierade hälso- och sjukvården. Du kan läsa mer om tjänsteutbudet inom hälso- och sjukvården på [tjänsteutbudsrådets webbplats](#).