

Alert – Nytryck av broschyren ”Sov bra utan sömnmedicin”

För 4 år sedan tog Läkemedelskommittén fram broschyren ”Sov bra – utan sömnmedicin”. Den innehåller fakta om sömn samt tips och tekniker inklusive en sömnskola för att du själv ska kunna göra något åt dina sömnproblem. Broschyren har delats ut av vårdpersonal inom olika verksamheter i över 10 000 exemplar och varit en god hjälp i arbetet med att sänka förskrivningen av sömnmedel. Blekinge har haft en av Sveriges högsta förskrivningar av sömnmedel och det har vi tillsammans kunnat sänka rejält.

Varför bör förskrivningen av sömnmedel minska? De kan göra nytta vid en kort tids användning men efter några veckor är effekten tveksam och huvudsakligen psykologisk. Däremot kan sömnmedel ha flera negativa effekter som dagtrötthet, kognitiv påverkan och ökad fallrisk till exempel. Förmågan att köra bil en aktivitet som kan bli påverkad. Särskilt hos äldre personer är riskerna större.

Kunskapen har ökat om att de äldsta och sköraste personerna kan ha nytta av en rad andra åtgärder i stället. Har patienten ont eller är hungrig på natten? Har man fått röra sig under dagen? Sover man middag och sen inte på natten?

Denna broschyr riktar sig dock till den som själv har möjlighet att påverka situationen. Som vårdpersonal innehåller den information som är bra att ha med i samtalet med patienten. Hur länge behöver man egentligen sova? Vad gör man om man vaknar på natten? Finns det något teknik att ta till om man inte somnar?

Välkomna att beställa nya broschyrer – maila lakemedelskommittén@ltblekinge.se
Det går bra att använda upp de gamla broschyrerna först men vi har ändrat och redigerat om något i den nya versionen.

Ni vet väl att ni använder samma kanal om ni vill beställa Rek-listor, Antibiotikaval i öppenvård eller patientinformation om protonpumpshämmare?

Anna Janson
Ordförande Läkemedelskommittén



LANDSTINGET BLEKINGE