Erfaringer med videobasert søvnbehandling

Roy Salomonsen

Storefjell

30.10.21

UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVVI-NORGGA UNIVERSITEHTABUOHCCEVIESSU

SØVN

Videobasert foreldreveiledningsprogram

Datoer:
27.04.21 – 04.05.21 – 18.05.21 – 01.06.21 – 15.06.21

Tidspunkt 1300–1500 alle dager

Tilbud om deltakelse på foreldreprogram over fem dager om behandling av søvnvansker for ditt barn



Foto: Colourbox.com

Habilitering for barn og unge på UNN tilbyr veiledning til familier til barn og unge som sliter med søvn. Programmet tilbys som felles videokonsultasjon for en gruppe foreldre. Gruppen vil bestå av maksimum 4 foreldre(par).

Programmet består av undervisning om søvn og søvnvansker hos barn med autisme og andre utviklingsvansker. Foreldre gis veiledning i kartlegging, forebygging og endring søvnvansker for eget barn. Det blir gitt hjemmeoppgaver mellom gruppemøtene og tilbud om individuell videokonsultasjon.

Utstyr og organisering

- Sender ut lenke en uke før
- Kopler opp 15 min før oppstart
- Møtene varer maks 2 timer

Whereby

Strategi

1. Loggfør soving og beregn søvnbehov – se på normer for alder regn ut optimal leggetid (få kontroll over MO for innsovning)
2. Sjekk søvnhygiene og soveromsmiljø
3. Lag en kjede av handlinger som roer ned og som fører til at barnet blir trøtt og som leder til soving (leggerutine)
4. Innfør hensiktsmessige/ønskelige søvnstimuli (sleep dependencies)
5. Fjern uhensiktsmessige/ikke ønskelige søvnstimuli (sleep dependencies)
6. Funksjonell kartlegging av søvnforstyrrende atferd
7. Tilby barnet forsterkere for søvnforstyrrende atferd i leggerutinen
8. Lag en plan for å forhindre forsterkere for søvnforstyrrende atferd (ekstinksjon) (legging og evt nattevåking)

Foreldreprogram

Møte 1.	Barnas søvnvansker – sette mål
	Om søvn – søvnhygiene – leggevansker vs nattevåking
	Kartlegging og registrering
	- hjemmearbeid -
Møte 2.	Beregning av optimale sove- og våketidspunkter
	Leggerutiner
	- hjemmearbeid -
Møte 3.	Betingelser for god soving
	Søvnforstyrrende atferd
	Utarbeide tiltak
	- hjemmearbeid -
Møte 4.	Evaluering og justering av tiltak
	- hjemmearbeid -
Møte 5.	Evaluering og justering av tiltak – forebygge tilbakefall

Møte 1

1. Runde med familiene:
    1. presentasjon + barnets søvnproblemer
    2. tidligere tiltak + mål
    3. Søvnvaner hos barn (4-12)
2. Presentasjoner: Om søvn, søvnhygiene. Sammenhengen mellom legging og nattevåking
3. Hjemmearbeid: Søvnlogg

Søvnlogg

Uke: 1 År:

Person: NN
Alder: 2

		Annen soving							Natt									
Uke	Dag/Dato	Fra.	Til.	Fra2	Til2	gge- tidsp	Innsovning	Innsovnings	Fra	Til	Fra 2	Til 2	Fra 3	Til 3	Beskriv natteväking	Våketid nat	står opp	Søvn per na	Søvn per dø
1	Mandag	13:05	13:40			19:45	20:00	00:15	23:55	00:05	02:07	02:13				00:16	07:00	10:44	11:19
1	Tirsdag	13:30	14:30	16:16	16:50	20:10	20:32	00:22	00:20	00:26						00:06	06:00	09:22	10:56
1	Onsdag					20:00	20:18	00:18	01:22	01:34	02:38	02:51	04:03	04:06		00:28	06:30	09:44	09:44
1	Torsdag	10:10	10:43			20:10	20:29	00:19	04:42	04:47						00:05	05:45	09:11	09:44
1	Fredag	11:10	12:20	15:05	15:25	20:06	20:33	00:27	22:23	22:32	23:47	00:12				00:34	06:30	09:23	10:53
1	Lørdag	12:40	13:20			20:00	20:24	00:24	22:21	22:26	02:48	02:53	04:11	04:19		00:18	06:10	09:28	10:08
1	Søndag	13:23	13:57	15:42	16:08	20:03	20:17	00:14	01:28	01:44	02:35	02:42	03:54	04:13		00:42	06:50	09:51	10:51
Total uke 1						20:02	20:21	00:19								00:21	06:23	09:40	10:30

Sleep Assessment and Treatment Tool

Utviklet av Gregory P. Hanley Ph.DBCBA-D
Oversatt av Jørgen Finvåg

Steg 1: Grunnleggende informasjon

Dato for intervju:

Barnets navn:

Barnets fødselsdato:

Gutt/Jente

Navn på omsorgspersoner som legger barnet:

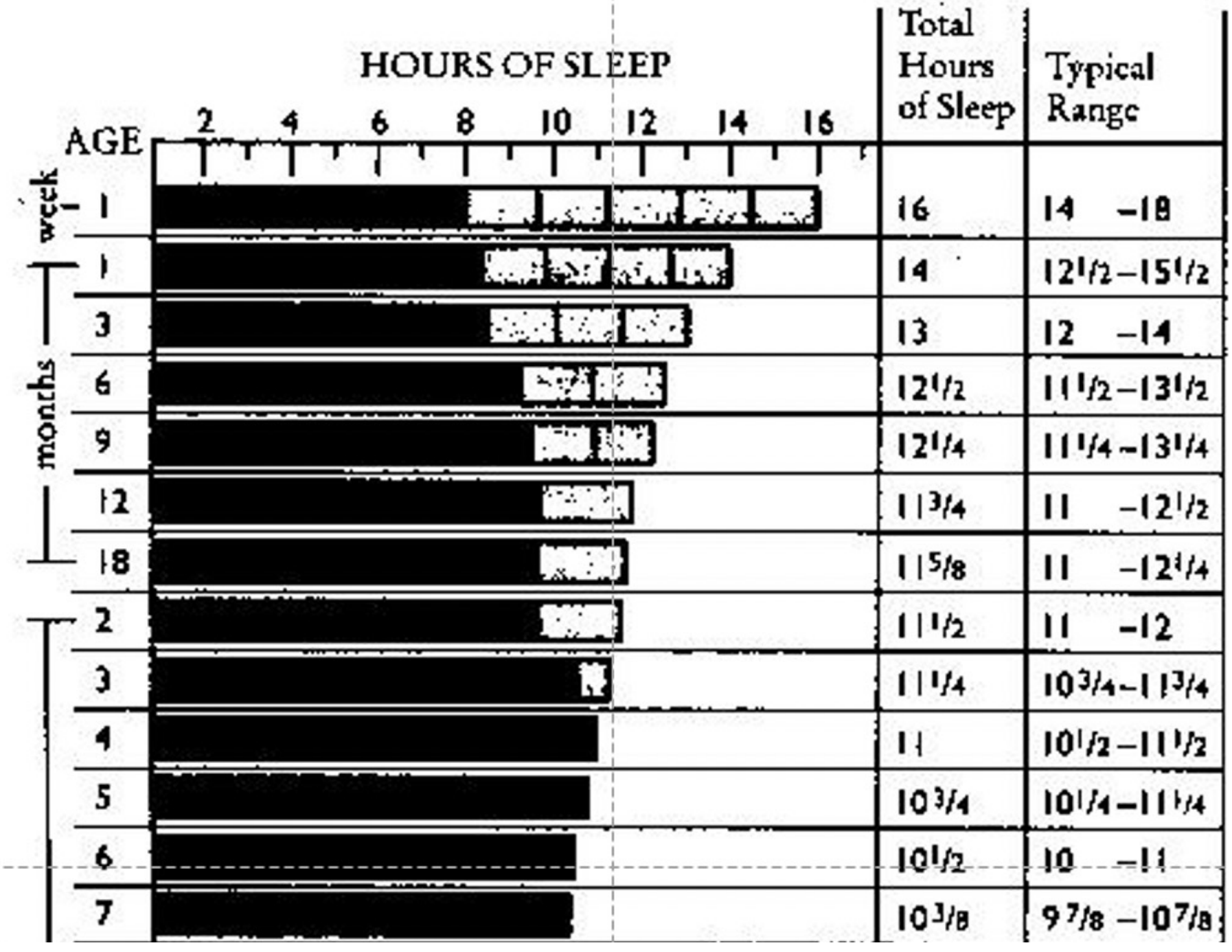
Telefon:

Adresse:

Epost:

Møte 2

1. Gjennomgang av søvnlogg
2. Gjennomgang av aldersnormer søvn. Foreldrene foreslår idealplan for når barnet skal legge seg, sovne og våkne



Total Hours of Sleep	Typical Range
16	14 –18
14	12 1/2 – 15 1/2
13	12 –14
12 1/2	11 1/2 – 13 1/2
12 1/4	11 1/4 – 13 1/4
11 3/4	11 –12 1/2
11 5/8	11 –12 3/4
11 1/2	11 –12
11 1/4	10 3/4 – 11 3/4
11	10 1/2 – 11 1/2
10 3/4	10 1/4 – 11 1/4
10 1/2	10 –11
10 3/8	9 7/8 – 10 7/8

Møte 2

1. Gjennomgang av søvnlogg
2. Gjennomgang av aldersnormer søvn. Foreldrene foreslår idealplan for når barnet skal legge seg, sovne og våkne
3. Leggerutiner. Gjennomgang av leggetidsrutinene og justering for hvert barn
4. Betingelser som er viktig for å sovne effektivt/søvnobjekter
5. Hjemmearbeid: søvnlogg, leggerutiner, søvnhygiene

Møte 3

1. Gjennomgang av søvnlogg. Tilbakemelding til foreldrene på data for hvert barn
2. Kartlegg søvnforstyrrende atferd (SFA) og potensielle forsterkerne for disse. Tilby barnet forsterkere for SFA i leggerutinen og lag en plan for å forhindre tilgang på etter legging.
3. Midlertidig forskyvning av leggetid
4. Hjemmearbeid: Gjennomføre tiltak rettet mot legging/nattevåking og evt andre forhold

Veiledning og støtte i gjennomføringen

- Individuell veiledning
- Skriftlige prosedyrer
- Loggføring
- Daglig mailrapportering

Møte 4 og 5

1. Gjennomgang av søvnlogg/søvngraf
2. Oppsummering/justering av søvntiltak så langt. Evt. vanskeligheter foreldrene har opplevd. Justering på natt
3. Forsterk foreldrenes utholdenhet/stabilitet i gjennomføring av tiltakene, selv om det begynner å gå bedre
4. Forebygging av tilbakefall. Lage plan for ferier, sykdom, avlastning, sove borte.