

Innleiðing vefmeðferðarinnar

Hugræn atferlismeðferðar við svefnleysi (HAM-S)

Samkvæmt klínískum leiðbeiningum er HAM-S sú meðferð sem mælt er með sem fyrsta inngrip við langvarandi svefnleysi. Sjá má á bakhlið nánari lýsingu á hvað HAM-S felur í sér.

Greiningarskilmerki HAM-S

HAM-S er ætluð einstaklingum með langvarandi svefnleysi. Greiningarskilmerki langvarandi svefnleysis eru:

- ✓ Erfiðleikar með að sofna **eða** rofinn svefn og erfiðleikar með að sofna aftur.
- ✓ Svefnvandi hefur neikvæð áhrif á daglegt líf (t.d. þreyta, skert athygli, skert einbeiting, minnisvandi, orkuleysi, pirringur eða önnur einkenni).
- ✓ Svefnvandinn hefur staðið yfir í a.m.k. 3 mánuði.

Athugið að það er ekki frábending ef einstaklingur tekur svefnlyf. Ef um eitt af eftirfarandi ræðir hjá skjólstæðingi þarf sérstaka aðgát við útfærslu á ákveðnum inngripum meðferðarinnar og munu sérfræðingar Betri svefn spyrja út í þetta áður en meðferð hefst: flogaveiki, geðhvarfasýki, alvarlegt þunglyndi, sjálfsvígshugsanir, þungun, alvarleg hjartavandamál eða ómeðhöndlaður kæfisvefn.

Svona sendir heilbrigðisstarfsmaður tilvísun í HAM-S til Betri svefn:

- Farðu inná www.betrisvefn.is/flettan (sjá einnig QR-kóða)
- Sláðu inn efitfarandi upplýsingar í tilvísunarformið á síðunni (sjá skýringarmynd hér til hægri):
 - Kennitala skjólstæðings
 - Símanúmer skjólstæðings
 - Netfang skjólstæðings
 - Nafn sendanda tilvísunar
 - Nafn heilbrigðisstofnunar
 - Netfang sendanda tilvísunar
- Smellið á takkann: „Ýtið hér til að senda tilvísun“.
- Eftirfarandi skilaboð birtast: “Tilvísunin hefur verið send á Betri svefn. Sérfræðingur Betri svefn hefur nú tekið við tilvísuninni og mun hafa samband við skjólstæðing varðandi næstu skref.
- Vinsamlega afhendið skjólstæðingi “Afrit skjólstæðings”.



Tilvísunarformið lítur svona út:

Upplýsingar um einstakling sem er tilvísað

Kennitala skjólstæðings ·
Sláðu inn kennitölu skjólstæðings

Símanúmer skjólstæðings ·
Sláðu inn símanúmer skjólstæðings

Netfang skjólstæðings ·
Sláðu inn netfang skjólstæðings

Upplýsingar um tilvísunaraðila

Nafn sendanda tilvísunar ·
Sláðu inn nafn tilvísunaraðila

Nafn heilbrigðisstofnunar ·
Sláðu inn t.d. HH, HVEST, HSN eða HSA

Netfang sendanda tilvísunar ·
Sláðu inn netfang sendanda tilvísunar (heilbrigðisstarfsmannsins)

ÝTIÐ HÉR TIL AÐ SENDA TILVÍÐUN

Ef spurningar vakna má hafa samband í betrisvefn@betrisvefn.is eða s.556-2500

Hugræn atferlismeðferð við svefnleysi (HAM-S)

- Rannsóknir hafa staðfest að hugræn atferlismeðferð við svefnleysi er árangursríkasta lausn sem völ er á við langvarandi svefnleysi og ætti ávallt að vera fyrsta val þegar svefnleysi er annars vegar.

Hvað felst í vefmeðferð Betri svefns, HAM-S?

- HAM-S vefmeðferð Betri svefns er 6 vikna meðferð við svefnleysi, ásamt 6 vikna eftirfylgd.
- Vefmeðferðin fer fram í gegnum heimasíðuna www.betrisvefn.is.
- Skjólstæðingurinn fær aðgang að sínu heimasvæði þar sem hann skráir daglega svefntímamann sinn og ýmsa lífsstílstengda þætti.
- Meðferðin felur í sér mikla fræðslu um svefn, að breyta gömlum venjum og hugsunum sem geta haft neikvæð áhrif á svefninn og jafnframt að kenna nýjar aðferðir sem hjálpa til við að bæta svefninn.
- Í meðferðinni er einnig unnið með áhrif streitu, kvíða og ýmissa lífsstílstengdra þátta á svefnleysi.
- Á heimasvæði meðferðarinnar birtist vikulega nýtt fræðsluefni og skjólstæðingurinn fær einstaklingsmiðaðar ráðleggingar út frá svefnskráningunum.
- Skjólstæðingurinn hefur ótakmarkað aðgengi að sérfræðingum Betri svefns meðan á meðferð stendur, í gegnum aðstoðarsvæði inná heimasvæðinu. Sérfræðingar Betri svefns hafa sérþekkingu á svefnvanda og áratuga reynslu af meðferð við svefnleysi og veita stuðning meðan á meðferð stendur.
- Skjólstæðingur fær 75% afslátt af meðferðinni vegna samstarfsverkefnis Betri svefns og heilsugæslunnar. Skjólstæðingur greiðir því 5.900 kr. fyrir meðferðina og fær sendan sérstakan afsláttarkóða sem notaður er í greiðsluferlinu.



Þú getur skannað þennan QR kóða til að horfa á myndband þar sem Dr. Erla Björnsdóttir, stofnandi Betri svefns útskýrir hvað felst í HAM-S.

Ef spurningar vakna má hafa samband í betrisvefn@betrisvefn.is eða s.556-2500