

# REHPA

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



## PRAKSISBESKRIVELSER FORSKNINGSKLINIK REHPA

- Standard rehabiliteringsforløb for mennesker med eller efter kræft



# **REHPA**

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

**Praksisbeskrivelser – Forskningsklinik REHPA.  
Standard rehabiliteringsforløb for mennesker med eller efter kræft.**

**Redaktion:** Annette Rasmussen, Eva Jespersen, Tina Backmann & Lene Jarlbæk

Copyright©2020 REHPA, Videncenter for Rehabilitering og Palliation

Mindre uddrag, herunder figurer, tabeller og citater, er tilladt med tydelig kildeangivelse.  
Skrifter, der omtaler, anmelder, citerer eller henviser til nærværende, bedes sendt til REHPA.

Design: Company:k  
Foto: Fotograf Finn Brøndum, fotograf Nils Lund og REHPA  
Tryk: Print & Sign, SDU  
Oplag: 200 stk.

ISBN: 978-87-93356-43-6 (trykt udgave)  
ISBN: 978-87-93356-44-3 (online)

**REHPA**, Videncenter for Rehabilitering og Palliation  
Vestergade 17  
5800 Nyborg  
Telefon 21 81 10 11  
Mail: [rehpa@rsyd.dk](mailto:rehpa@rsyd.dk)  
[www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk)

Rapporten er fagligt godkendt af videncentrets medarbejdere og eksternt reviewet.  
Udarbejdelsen af og baggrunden for rapporten fremgår af forordet.

Rapporten kan downloades fra [www.rehpa.dk](http://www.rehpa.dk).

## Redaktion- og forfatterpræsentationer



**Annette Rasmussen**  
Sygeplejerske, klinisk leder  
Cand.cur.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Marianne Boll Kristensen**  
Ph.d.-studerende, klinisk diætist  
Cand.scient.  
Ernærings- og Sundheds-  
uddannelsen, Københavns  
Professionshøjskole og REHPA,  
Videncenter for Rehabilitering og  
Palliation



**Dorthe Søsted Jørgensen**  
Sygeplejerske  
Master i Sundhedsantropologi  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Mette Tikjøb Grymer**  
Sognepræst  
Cand.theol.  
Nyborg Kirke



**Eva Jespersen**  
Fysioterapeut  
Ph.d.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation  
og Forskningsenheden for  
Rehabilitering, Odense  
Universitetshospital



**Nina Rottmann**  
Psykolog  
Lektor, ph.d.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation og  
Institut for Psykologi, Syddansk  
Universitet



**Graziella Zangger**  
Fysioterapeut,  
Cand.scient.san.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Rikke Tornfeldt Martens**  
Fysioterapeut, MSA  
Master i Sundhedsantropologi  
Efteruddannelser i neurofysioterapi,  
medicinsk træningsterapi,  
pilatesinstruktør og personlig træner  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Jan Tofte**  
Socialrådgiver  
Efteruddannelser i kognitive  
behandlingsformer og  
arbejdsmarkedsforhold  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Susan Dybkjær Johansson**  
Fysioterapeut, yogalærer og  
mindfulness instruktør  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Lene Jarlbæk**  
Læge  
Ph.d., overlæge, onkolog  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation



**Tina Backmann**  
AC-konsulent, fysioterapeut  
Cand.scient.san.  
REHPA, Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

# KLINISK INDSATS 8: Søvnbesvær

Dorthe Søsted Jørgensen

Program for 5-dagesopholdet

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
7.45-8.15 <b>Morgenmad</b>				
Hver morgen 8.45 <b>Morgensamling</b>				
9.45-10.15 <b>Ankomst til REHPA og indkvartering</b>	9.00-10.30 <b>Valgfri session</b> Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver	9.00-12.00 <b>Min fysiske form</b> Test og introduktion v. testholdet	9.00-11.30 <b>Kræft og psyke</b> v. psykolog	9.00-10.00 <b>Krop og bevægelse</b> v. fysioterapeut
10.45-11.15 <b>Velkomst og introduktion</b> v. forløbsleder	10.45-12.00 <b>Træthed</b> v. sygeplejerske		10.30-11.30 <b>Krop og bevægelse</b> fortsat	9.00-10.15 <b>Træning efter dagbog</b> v. fysioterapeuterne
11.15-12.00 <b>Walk and talk</b>				10.45-12.15 <b>Valgfri session</b> Mad og måltider eller <b>Intimitet og seksualitet</b> v. sexolog
				9.00-10.30 <b>Valgfri session: Mad og måltider eller Intimitet og seksualitet</b> v. sexolog
				11.00-12.15 <b>Træning efter dagbog</b> v. fysioterapeuterne
				09.00-10.00 <b>Motivation og forandringsprocesser</b> v. socialrådgiver
				10.30-11.10 <b>Min handleplan</b>
				11.10-12.00 <b>Gruppedialog om handleplan</b>
12.00 <b>Frokost</b> (torsdag kl. 12.15)				
13.00-14.15 <b>Fælles præsentation</b>	13.00-16.00 <b>Min fysiske form</b> Test og introduktion v. testholdet	13.00-14.15 <b>Træthed</b> v. sygeplejerske	13.00-14.00 <b>Krop og bevægelse</b> v. fysioterapeut	13.00-15.30 <b>Kræft og psyke</b> v. psykolog
14.45-16.15 <b>Søvnbesvær</b> v. sygeplejerske		14.45-16.15 <b>Valgfri session</b> Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver	14.30-15.30 <b>Krop og bevægelse</b> fortsat	13.00-17.00 <b>Massage og Individuelle samtaler</b>
17.45-18.00 <b>Velkomst</b> v. aftenværtinde				12.45-13.00 <b>Check ud fra værelser</b>
				13.15-14.00 <b>Afslutning og på gensyn</b>
				14.00 <b>Afrejse</b>
18.00 <b>Aftensmad</b>				
19.30-21.00 <b>Musik og sang</b>	19.30-21.00 <b>At være menneske</b> v. præst		20.00 <b>Gåtur/spilleaften/filmaften</b>	

## Baggrund

Søvnbesvær opleves af 30-50 % af mennesker, der har eller har haft kræft, og søvnbesvær er sammen med fatigue et af de hyppigste symptomer i forbindelse med en kræftdiagnose (Kjær, Karlsen, Dalton, Levinsen, & Johansen, 2017). Søvnbesvær kan defineres som: "... symptomer og gener, som er forbundet med søvn, og som dækker over dårlig søvnkvalitet og for kort eller for lang søvnlængde. Dårlig søvnkvalitet omfatter bl.a. vanskelighed med at falde i søvn, oplevelsen af mangel på sammenhængende søvn og for tidlig opvågning" (Jennum et al., 2015 s. 32).

Søvnbesvær kan relatere sig til flere andre senfølger, som mennesker i forbindelse med en kræftdiagnose kan være generet af, såsom smerter, kræftrelateret fatigue og depression. Symptomerne kan forstærke hinandens effekt (symptom clustre) (Wu & Harden, 2015).

Mangel på søvn nedsætter hjernens funktion og kan give sig udslag i nedsat koncentrations- og hukommelses-evne. Samtidig påvirker kronisk søvnmangel immunsystemets normale funktion (Jennum et al., 2015).

Til at øge søvnkvaliteten anbefales fysisk aktivitet i de vågne timer og brug af afspændingsteknikker (Jennum et al., 2015; Mustian et al., 2013). Psykologiske interventioner anbefales, hvis der fx er ubearbejdede hændelser stammende fra kræftforløbet eller andre tidligere hændelser, hvilke kan forstærkes af sygdommen og dens implikationer for den enkelte.

Søvnhygiejne, som blandt andet dækker over soveværelsets indretning, kulde/varme og mørke, kan have stor betydning for søvnkvaliteten. Sovevaner, herunder håndteringen af dårlig søvn, kan påvirke en i forvejen ringe søvnkvalitet i en nedadgående spiral, hvorfor en opmærksomhed mod dette er væsentligt til forbedring af søvnen (Jennum et al., 2015).



### Formål

- At deltagerne opnår viden om, hvordan søvnproblemer, som; besvær ved at falde i søvn, sove igennem og/eller for tidlig opvågning, manifesterer sig.
- At deltagerne forstår mulige årsagssammenhænge, og hvordan de selv kan justere søvnvaner og dermed forbedre søvnkvaliteten.
- At styrke deltagerens tro på at kunne håndtere deres søvnproblemer.

### Indhold

Med underviseren som facilitator og formidler af viden er samspillet deltagerne imellem vigtig i denne proces, derfor vægtes aktiv deltagelse højt (Simovska & Jensen, 2012).

Læreprocessen i undervisningen handler om videns- og erfaringsudveksling. Undervisningen tilrettelægges derfor som en vekslen mellem faglige oplæg fra underviseren og dialog mellem både underviser og deltager samt deltagerne imellem. Ud fra deltagerens behov, som vurderes ud fra PRO, vælger underviseren, hvilket område der skal vægtes i sessionen.

Sessionen har fokus på deltagerens oplevelse med deres søvn. Gennem en videns- og erfaringsudveksling med underviseren og deltagerne imellem er det hensigten, at den enkelte skal opleve sig styrket og få en begyndende tro på at kunne ændre på søvnvaner og søvnhygiejne.

### Tids- og læringsrum

Undervisningen foregår som gruppesessioner med max 10 deltagere og en varighed på ca. 45 minutter. Der gøres overvejelser om, hvordan deltager og underviser i lokalet er placeret i forhold til hinanden, hvordan belysning, kulde/varme, siddekomfort og "hyggelig" indretning kan være med til at facilitere et behageligt og trygt læringsmiljø.

### Kompetencer

Undervisning i søvn forestås af sygeplejerske med kompetencer svarende til generel viden om kræftsygdomme, specifik viden om senfølger og søvnbesvær, samt viden om hvilke søvnvaner der kan fremme søvnkvaliteten. Underviser med søvnvejlederefteruddannelse foretrækkes. Desuden kræves erfaring i gruppebaseret undervisning med mennesker med livstruende sygdomme samt grundlæggende terapeutiske kompetencer.

### EMNER I UNDERVISNINGEN:

- Hvorfor søvn er vigtig?
- Søvnbesvær og årsagssammenhænge
- Viden om søvnhygiejne og en opmærksomhed på, at justeringer kan øge søvnkvaliteten
- Hvilke dokumenterede tiltag virker mod søvnbesvær
- Hvordan deltagerne kan vurdere egne søvnvaner samt reflektere over, hvordan søvnen kan forbedres hos den enkelte
- Introduktion til en individuel øvelse om søvnvaner og søvnhygiejne (se Bilag 7)

### Referencer

- Jennum, P., Bonke, J., Clark, A. J., Flyvbjerg, A., Garde, A. H., Hermansen, K., . . . Zacharie, B. (2015). *Søvn og sundhed*. Retrieved from Kbh: [http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad\\_soevn-og-sundhed\\_digital.pdf](http://www.vidensraad.dk/sites/default/files/vidensraad_soevn-og-sundhed_digital.pdf)
- Kjær, T., Karlsen, R., Dalton, S., Levinsen, A. K., & Johansen, C. (2017). *Vidensopsamling på senfølger efter kræft hos voksne*. Retrieved from Kbh: <https://www.sst.dk/~media/8D196FE8A2D14B9E838908BB23F288A4.ashx>
- Mustian, K. M., Sprod, L. K., Janelins, M., Peppone, L. J., Palesh, O. G., Chandwani, K., . . . Morrow, G. R. (2013). Multicenter, randomized controlled trial of yoga for sleep quality among cancer survivors. *J Clin Oncol*, *31*(26), 3233-3241. doi:10.1200/JCO.2012.43.7707
- Simovska, V., & Jensen, J. M. (Eds.). (2012). *Sundhedspædagogik i sundhedsfremme*. Kbh: Gads Forlag.
- Wu, H. S., & Harden, J. K. (2015). Symptom burden and quality of life in survivorship: a review of the literature. *Cancer Nursing*, *38*(1), E29-54. doi:10.1097/NCC.000000000000135

# REHPA

Videncenter for  
Rehabilitering og Palliation

Vestergade 17  
5800 Nyborg  
Telefon 21 81 10 11  
Mail: rehpa@rsyd.dk  
www.rehpa.dk



[linkedin.com/company/rehpa](https://www.linkedin.com/company/rehpa)



[twitter.com/REHPA\\_DK](https://twitter.com/REHPA_DK)



[facebook.com/REHPA.DK](https://facebook.com/REHPA.DK)