FÆLLES ANSØGNINGSSKEMA

TIL KVALITETS- OG UDVIKLINGSMIDLERNE UNDER KEU

REGION: Midtjylland	DATO: 14.08-17	LØBENR.: (udfyldes af regionen)

STAMOPLYSNINGER

ANSØGERS NAVN, MAIL,TLF mm.:

Navn: Astrid Bønnelykke
Uddannelseslæge i Almen Medicin
Skødstrup Lægepraksis
Adr.: Stationsvangen 70, 8541 Skødstrup
Mail: aluckybean@hotmail.com
Tlf.: 61 67 51 08

PROJEKTANSVARLIG:

Læge Astrid Bønnelykke
Uddannelseslæge i Almen Medicin
Skødstrup Lægepraksis

ØVRIGE DELTAGERE (samarbejdspartnere eller tilknytning til forskningsinst. el.lign):

Kurt Rasmussen, Praktiserende læge, Skødstrup Lægepraksis

Roar Maagaard, Praktiserende læge, Skødstrup Lægepraksis
Per Kallestrup, Praktiserende læge, ph.d., Skødstrup Lægepraksis
Solveig Rasmussen, søvnterapeut, Skødstrup Lægepraksis

PROJEKTBESKRIVELSE

PROJEKTETS TITEL:

Behandling af søvnbesvær - et prospektivt studie hvor kognitiv adfærdsterapi tilbydes i en Dansk Almen Praksis

PROJEKTETS (ANSØGNINGENS) EMNE:

Behandling af søvnbesvær i Almen Praksis

OPDATERING VEDR. TIDLIGERE AFHOLDT PROJEKT (sæt x):

NYOPRETTET PROJEKT (sæt x): X

FORMÅL:

Undersøge effekten af kognitiv adfærdsterapi til behandling af søvnbesvær i en Dansk Almen Praksis

PROJEKTBESKRIVELSE (kort resumé) – selve projektbeskrivelsen vedlægges som bilag, der kan linkes til.

Søvnbesvær er et udbredt problem og længerevarende søvnbesvær kan påvirke det mentale og fysiske helbred. Førstevalgsbehandling med kognitiv adfærdsterapi er dog sjældent tilgængeligt i Almen Praksis, og derfor er der ofte en farmakologisk tilgang med sovemedicin når behandling tilbydes.

Projektet er et prospektivt studie i Skødstrup Lægepraksis, hvor der tilbydes kognitiv adfærdsterapi til behandling af søvnbesvær. Behandlingen varetages af en søvnterapeut ansat i Skødstrup Lægepraksis.

Projektet startede som et Spirekasse projekt, og vi er taknemmelige for at have fået bevilget penge fra Spirekassen. Foreløbige resultater opgjort i juni 2017 har vist meget lovende og gode resultater, derfor ønsker vi at udvide projektet yderligere.

EVALUERING (metode og tidsramme samt plan for implementering og formidling) ***(1)***

Metode: Et prospektivt studie hvor kognitiv adfærdsterpi tilbydes til behandling af søvnbesvær. Behandlingen varetages af en søvnterapeut ansat i Skødstrup Lægepraksis.

Tidsramme: Projektet startede d. 1 august 2017 og vi forventer afslutning af inklusionsperioden sommer 2018. Der planlægges follow-up 3 og 12 måneder efter endt behandling.

Implementering: Såfremt at projektet viser gode resultater, er der mulighed for at metoden vil kunne implementeres, da der er mulighed for at oplære sygeplejersker til at varetage søvnterapien. Således er der også mulighed for at udbrede metoden til andre Almen Praksis´.

Formidling: Resultaterne forventes at blive formidlet gennem artikler, præsentation og deltagelse på relevante kongresser. Foreløbige resultater fra Spirekasse projektet er præsenteret på Nordisk kongres i Almen Medicin i Island 14-16 juni 2017.

Vurdering/overvejelse om efterfølgende udbredelse og implementering i almen praksis

Se ovennævnte

START- OG SLUTTIDSPUNKT (evt. forventet):

Starttidspunkt: d. 1 august 2017
Forventet sluttidspunkt: inklusionsperioden forventes afsluttet sommer 2018. Der planlægges follow-up 3 og 12 måneder efter endt behandling.

BUDGET

ANSØGT BELØB (2): 100.588,70 kr.

BEVILLING (indeværende år og evt. efterfølgende år):

ANSØGT MIDLER SPONSERET FRA ANDRE SIDER:
Spirekassen har bevilget 37 600 kr.

BUDGET FORDELT PÅ ÅR:

TOTALBUDGET:

AFSLUTTENDE RAPPORT/ARTIKEL SENDES TIL DET REGIONALE SEKRETARIAT:

SUPPLERENDE OPLYSNINGER:

BILAGSFORTEGNELSE:

- *Bilag 1:* Projekt beskrivelse
- *Bilag 2:* ISI, insomnia severity index, spørgeskema
- *Bilag 3:* Søvnregistreringsskema
- *Bilag 4:* Et udspecificeret budget

(1) I forbindelse med evaluering skal projektet forholde sig til mulighederne for at anvende Triple Aim .

(2) Et udspecificeret budget vedlægges, hvor det er markeret præcist, hvilke midler der ansøges om hos KEU.

KEU ansøgning

Projektbeskrivelse

august 2017

BEHANDLING AF SØVNBESVÆR

Et prospektivt studie hvor kognitiv adfærdsterapi tilbydes i en Dansk Almen Praksis



Astrid Bønnelykke[1], Roar Maagaard[1], Per Kallestrup[1], Solveig Rasmussen[1], Kurt Rasmussen[1]

1: Skødstrup Lægepraksis

SKØDSTRUP LÆGEPRAKSIS

BAGGRUND:

Søvnbesvær er et udbredt problem og længerevarende søvnbesvær er forbundet med øget risiko for at udvikle type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom, overvægt, depression og angst. En farmakologisk tilgang med sovemedicin vælges ofte når behandling tilbydes. Sovemedicin er associeret med alvorlige bivirkninger samt fysisk og psykisk afhængighed. Der er god evidens for effekten af kognitiv adfærdsterapi til behandling af søvnbesvær med bedre langtidseffekt og uden bivirkninger, hvorfor det anbefales som førstevalgsbehandling. Dog er tilgængeligheden af kognitiv adfærdsterapi til behandling af søvnbesvær, desværre stadig begrænset for patienter i Almen Praksis. I Skødstrup Lægepraksis er der ansat en søvnterapeut, således at vi nu tilbyder førstevalgsbehandling til vores patienter med søvnbesvær. Projektet startede som et Spirekasse projekt, hvor vi er taknemmelige for at have fået bevilget penge fra Spirekassen. Foreløbige resultater opgjort i juni 2017 (præsenteret på Nordisk kongres i Almen Medicin i Island 14-16 juni 2017), viste meget lovende og gode resultater – og vi ønsker derfor at udvide projektet yderligere.

FORMÅL:

Undersøge effekten af kognitiv adfærdsterapi til behandling af søvnbesvær i en Dansk Almen Praksis.

METODE:

Design og setting:

Et prospektivt studie i Skødstrup Lægepraksis, startede d. 1 august 2017.

Deltagere:

- Inklusionskriterier: Kronisk søvnbesvær, alder > 18 år
- Eksklusionskriterier: Alvorlig psykisk sygdom, alvorlig neurologisk sygdom

Interventionen:

Kognitiv adfærdsterapi til behandling af søvnbesvær tilbydes i Skødstrup Lægepraksis, hvor behandlingen varetages af en søvnterapeut. Den første konsultation er gruppeinformation (2-4 deltagere / 1 time) om søvn, søvndagbog, spørgeskema og information om forløbet og behandlingen. Herefter er der et individuelt behandlingsforløb med konsultationer á 30 minutter, hvor der kun tages honorering for én konsultation (á 15 min.). Således er der omkostninger forbundet med et søvnterapi forløb. Et gennemsnitsforløb forventes til cirka 6 konsultationer. Såfremt at patienten har et forbrug af sovemedicin, anbefales langsom udtrapning samtidig med et let søvnpres, hvilket øger sandsynligheden for en vellykket udtrapning.

Effektmål:

- ISI, insomnia severity index (*bilag 2*), et selvrapporteret spørgeskema. Et valideret redskab til at vurdere sværhedsgraden af søvnbesvær samt til at vurdere behandlingseffekten.
- SE, søvneffektivitet (%). Ratio af total sovetid og total tid i sengen (estimeret ud fra patientens 14 dages søvnregistreringsskema/søvndagbog (*bilag 3*))
- Forbrug af sovemedicin (benzodiazepin, benzodiazepin receptor agonist)

Effektmål bliver målt før- og efter- behandling samt follow-up 3 og 12 måneder efter endt behandling.

Sample size:

Patienterne bliver fortløbende rekrutteret, og der forventes at få cirka 150 patienter igennem i løbet af projektperioden (august 2017 – juli 2018).

Analyse:

Foreløbige data fra Spirekasseprojektet fra 24 analyserede færdigbehandlede deltagere, viser gode og meget lovende resultater. Der ses en signifikant forbedring af ISI score (insomnia severity index), hvor gennemsnitsværdien før behandling tilsvarer moderat insomni og efter endt behandling reduceres til fravær af insomni. Ligeledes ses en signifikant forbedring af søvneffektiviteten. Herudover ses også en tydelig tendens til vellykket udtrapning af sovemedicin forbruget. STATA (t-test og Wilcoxon signed-rank test) er brugt til analyseringen af Spirekasse projekt resultaterne, og forventes også at bruges til udvidelsen af projektet.

GENNEMFØRBARHED:

Projektet vurderes til at gennemføres i 2017 og 2018. Interventionen startede d. 1 august 2017, og deltagerne bliver fortløbende rekrutteret. Der planlægges at rekruttere patienter til sommer 2018. Efter projektperioden planlægges follow-up 3 og 12 måneder efter endt behandling.

PERSPEKTIVER:

Interventionen vil kunne bidrage til at patienterne får en optimeret behandling af søvnbesvær og reduktion af risikofaktorer forbundet hermed. Herudover er der også mulighed for at reducere sovemedicinudgifter. Metoden vil kunne implementeres efter endt studie, da der er mulighed for at oplære sygeplejersker til at varetage søvnterapien, og således mulighed for at udbrede metoden til andre Almen Praksis´.

Insomnia Severity Index

For hvert spørgsmål: sæt en ring rundt om det tal som bedst beskriver dit svar.
Du skal bedømme graden af dit nuværende søvnløsheds problem (dvs indenfor de sidste 2 uger).

Insomni problem	intet	mildt	moderat	alvorlig	meget alvorligt
1. Vanskelighed med at falde i søvn	0	1	2	3	4
2. Vanskelighed med at forblive sovende	0	1	2	3	4
3. Problem at jeg vågner for tidligt	0	1	2	3	4

4. Hvor tilfreds/utilfreds er du med dit nuværende søvnmønster?

meget tilfreds	tilfreds	moderat tilfreds	utilfreds	meget utilfreds
0	1	2	3	4

5. Hvor bemærkelsesværdigt tror du at dit søvnproblem er for andre med hensyn til forringelse af din livskvalitet?

ikke bemærkelses overhovedet	lidt	noget	meget	virkelig meget bemærkelsesværdigt
0	1	2	3	4

6. Hvor bekymret er du over dit nuværende søvnproblem?

ikke bekymret overhovedet	lidt	noget	meget	virkelig meget bekymret
0	1	2	3	4

7. I hvilken grad anser du at dit nuværende søvnproblem forstyrrer/påvirker din daglige funktionalitet (dvs dagtræthed, humør, evne til at udføre daglige hjemmeopgaver og arbejdsopgaver, koncentration, hukommelse osv)

påvirker overhovedet ikke	*lidt*	*noget*	*meget*	*påvirker virkelig meget*
0	1	2	3	4

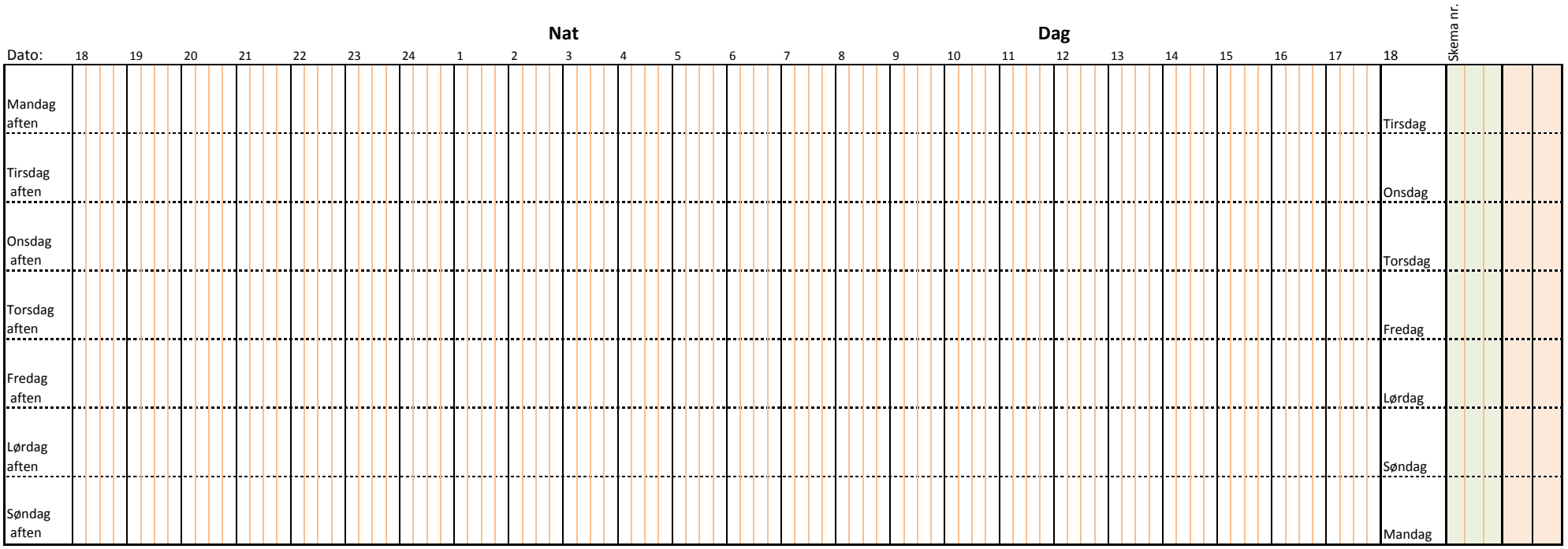
_____ din totale score

Navn:

Dato:

Skødstrup Lægepraksis

Søvnregistreringsskema



Navn _____ _____

Kommentarer hvis søvnen har været forstyrret af andre årsager end søvnproblemet:

↓	Tidspunkt for at lægge sig til at sove
↑	Tidspunkt for at stå op
|-	Faldet i søvn
-|	Vågnet /Vækket
–	Rolig søvn
~	Uroilig søvn
A	Alkohol (antal genstande)
K	Kaffe (skriv antal kopper)
T	Te (Kun om aftenen skriv antal kopper)
P	Sovemedicin: _____ skriv mgd. i skema
Ø	Øvrig relevant medicin _____skriv mgd. i skema

Bilag 4

Budget for søvnprojekt i Skødstrup Lægepraksis

Ansvarlig: Læge Astrid Bønnelykke

Udgifter:	Kr.	Kr.
Omkostninger vedr. søvnterapi forløb*		
69,47 kr. x 6 konsultationer x 150 patienter	62.523,00	
Omkostninger vedr. søvnterapi forløb i alt		**62.523,00**
Datahåndtering/analysering/afrapportering		
Frikøb af læge (10 dage x 2.286,57** kr.)	22.865,70	
Hardware/computer	10.200,00	
Software/Statistikprogram	5.000,00	
Datahåndtering/analysering/afrapportering i alt		**38.065,70**
Totalbeløb for projektet (kr.)		**100.588,70**

***Omkostning pr konsultation hos søvnterapeuten er beregnet til 69,47 kr. (30 minutters konsultation, kun honorering for én konsultation á 15 min.)*
Et gennemsnitsforløb hos søvnterapeuten består af 6 konsultationer.
Follow-up 3 og 12 måneder efter endt behandling er ikke medregnet, da der planlægges 15 minutter til disse konsultationer.
Der forventes at rekruttere 150 patienter i projektperioden.
***Lønsats jmf. Lægeforeningen/Yngre læger*