

Hur mycket sömntabletter klarar Sverige?

Fler än 800 000 svenskar får sömntabletter utskrivna.[1] Och tisdagen den 22 november tog 1000 stockholmare gladeligen emot en ask med vad de trodde var sömntabletter på Centralstationen. Askar som visade sig innehålla information om kognitiv beteendeterapi (KBT) som är den behandling som bör rekommenderas vid sömnproblem.

Tidigare i veckan delade sömnmottagningen Learning to Sleep ut KBT-information i askar som såg ut att innehålla sömntabletter till förbipasserande stockholmare. Aktivitetens syfte var att belysa mängden sömntabletter som skrivs ut i Sverige idag och hur lätt det är att få dem utskrivna. Den främsta anledningen till den skenade utskrivningen av receptbelagda sömntabletter är brist på tid och resurser inom vården. En patient med en sömnproblematik får, så att säga, sömntabletter utskrivet per automatik då det ofta saknas möjlighet att erbjuda KBT eller då väntetiderna är långa. Detta trots att KBT är det behandlingsalternativ som ska erbjudas i första hand vid sömnproblem. Det tog knappt en timme för sömnmottagningen Learning to Sleep att dela ut 1000 askar av vad som såg ut att vara sömntabletter. I asken låg istället en bipacksedel med information om fördelarna med KBT och problemen som sömntabletter kan medföra.

- Vi vill belysa ett växande samhällsproblem. Brist på tid och resurser gör det svårt för svenska läkare att rekommendera alternativ till sömntabletter. Sömnläkemedel kan ibland behövas för att häva en akut sömnbrist, men ska bara användas tillfälligt och är sällan lösningen på själva sömnproblemet. Trots detta fastnar många personer i ett långvarigt användande av sömnläkemedel och får aldrig tillgång till KBT som är den behandling som på sikt har bäst effekt på sömnproblem. Tiden det tog för oss att dela ut 1000 askar illustrerar tydligt hur svenskens förhållningssätt till sömntabletter ändrats på kort tid, kommenterar Lina Johansson, legitimerad psykolog och VD på Learning to Sleep.

En av de som tog emot Learning to Sleeps ask var Daniel Zettervall. Han blev förvånad när han förstod att det inte fanns några sömntabletter i asken.

- Jag har själv inga större sömnbesvär men tog en ask ändå. Jag har flera vänner som jag vet tar sömnläkemedel. Asken hade inga tabletter i, men jag läste ändå bipacksedeln. Jag visste inte att det är så många som äter receptbelagda sömntabletter i Sverige, säger Daniel Zettervall, 34 år, Stockholm.

KBT bättre än tabletter

Forskning visar att KBT är den behandling som på lång sikt har bäst effekt på sömnproblem och bedöms därför som ett bättre och säkrare alternativ till sömnläkemedel eftersom det också är förenat med färre biverkningar. Detta ligger bakom Socialstyrelsens val att lyfta fram KBT som förstahandsbehandling vid sömnproblem.

Tabletter har ofta biverkningar och erbjuder sällan långsiktiga lösningar, vilket är ett växande problem i samhället. Learning to Sleep arbetar aktivt för att förändra synen på hur sömnproblem bör behandlas och vill hjälpa det växande antal svenskar som upplever sömnproblem till en naturlig sömn i stället för ett långvarigt läkemedelsanvändande.

- Det finns såklart fall där sömntabletter kan vara ofrånkomligt under en period, men det är väldigt olyckligt att det ofta är det enda alternativ som erbjuds för den som söker hjälp för sina sömnproblem, kommenterar Lina Johansson, legitimerad psykolog och VD på Learning to Sleep. Det är dags att vakna och skapa en förändring i synen på sömn, sömnbesvär och hur vi bäst löser det, avslutar hon.

[1] Socialstyrelsens Läkemedelsregister (2021) Janusinfo Region Stockholm (<https://janusinfo.se/nyheter/nyheter/2021/sannoliktingeneffektavsomnlakemedeleftertvaar.5.6bocec9617a2d3d28f86b1cd.html>) [2022-16-11]

För mer information vänligen kontakta:

Lina Johansson, VD
Mobil: 0709-243193
E-post: lina@learningtosleep.se

Om Learning to Sleep:

Learning to Sleep är en digital vårdgivare specialiserad på behandling av kroniska sömnbesvär. Behandlingen är en kombination av ett strukturerat behandlingsprogram i en mobil applikation och veckovisa digitala möten med en psykolog. Företagets behandling bygger på den senaste forskningen inom området och är mycket framgångsrik - över 90 procent av de patienter som behandlats får förbättrad sömn. Sverige är bolagets huvudmarknad och behandlingen erbjuds som en del av det skattefinansierade vårdvalet.

För mer information se www.learningtosleep.se

Bolagets Certified Adviser är Eminova Fondkommission AB | 08-684 211 10 | adviser@eminova.se

Bifogade filer

[Hur mycket sömntabletter klarar Sverige?](#)