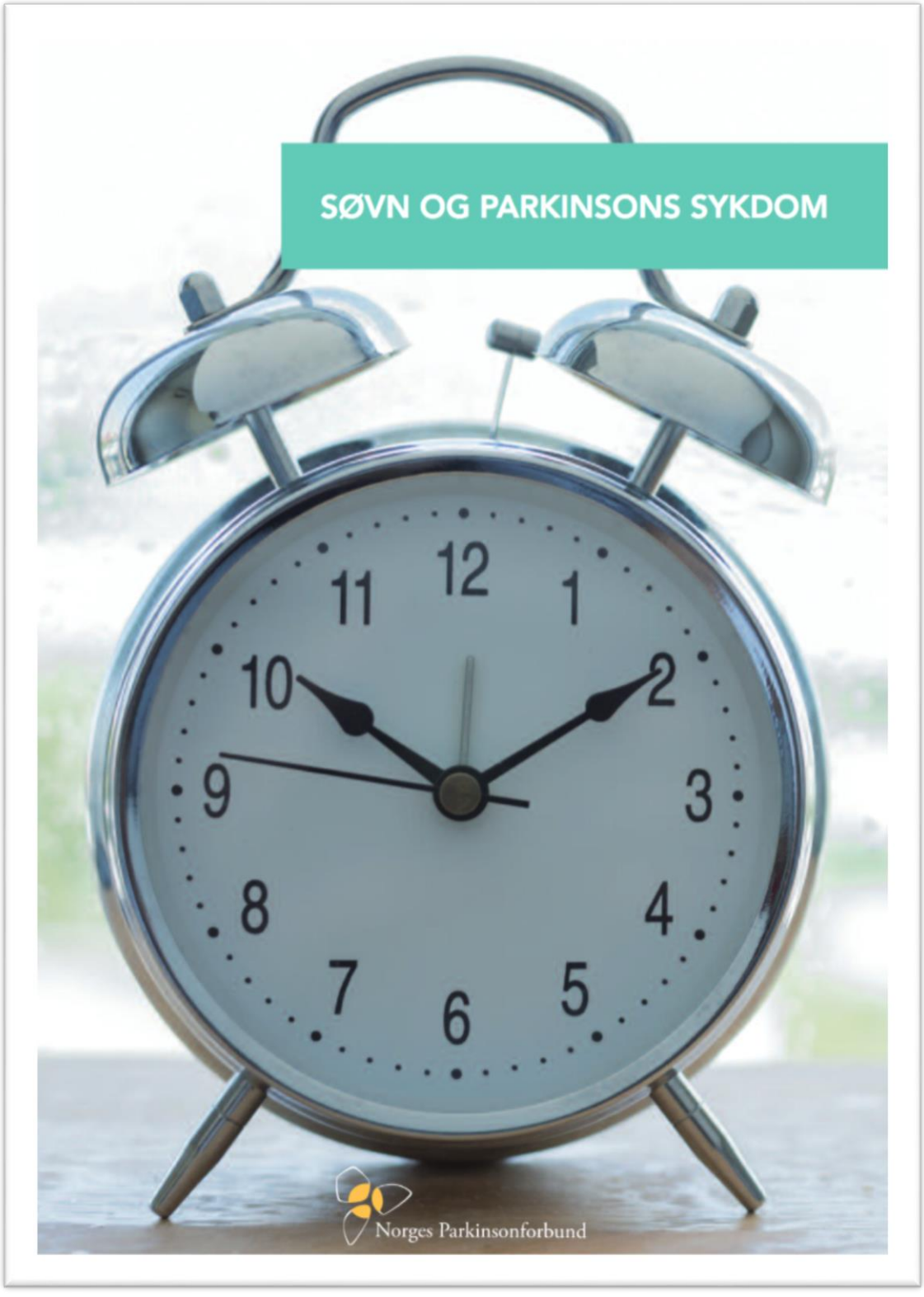
Sov i ro

Sluttrapport 2016/RB83374



Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

> *En god dag starter med en god natt. Etter en god natts søvn våkner vi uthvilte og opplagte, og både kropp og hjerne er klare for dagens utfordringer. Mens vi sover restituerer kroppen seg etter dagens anstrengelser, og hjernen lagrer det vi har lært og forbereder seg til neste dag. En god natts søvn er derfor viktig både for det fysiske og psykiske funksjonsnivået. De som lider av søvnvansker rapporterer oftere dårlig livskvalitet, dårlig mestring i hverdagen, og redusert kognitiv og intellektuell kapasitet.*

(Hentet fra forordet i veilederen)

Målsettingen var å produsere en veileder for bedre søvn ved parkinson. Veilederen skulle inneholde lavterskel informasjon om årsak, virkning, tiltak og behandling av ulike vanlige søvnforstyrrelser ved parkinson. Målgruppen var alle som lever med parkinson i Norge.

Bakgrunnen var blant annet en dansk spørreundersøkelse fra 2014 som viser at søvnforstyrrelser oppleves som det mest plagsomme ikke-motoriske symptomet ved parkinson.

Prosjektgjennomføring og metode

I starten av 2016 gjorde vi avtale med de to forfatterne som begge har doktorgrad om søvnforstyrrelser ved Parkinsons sykdom:

- Seksjonsoverlege ph.d. Michaela Gjerstad ved Nasjonal kompetansetjeneste for bevegelsesforstyrrelser og Stavanger Universitetssykehus.
- Overlege ph.d. Kari Anne Bjørnarå ved nevrologisk avdeling, Drammen sykehus

Prosjektgruppen har i løpet av perioden hatt to møter, eller har det meste av kommunikasjonen har foregått på mail. I det første møtet satte gruppen opp en foreløpig disposisjon og i neste møte fordelte forfatterne kapitlene mellom seg.

Skrivingen kom i gang litt senere enn planlagt, men det har ikke påvirket resultatet utover at formidlingen av brosjyren vil foregå i 2017.

Da forfatterne hadde et utkast klart, ble dette sendt ut til fem brukerrepresentanter som leste gjennom og ga tilbakemelding på innhold og oppsett. De kom med nyttige innspill som førte til en del endringer i teksten. Vi ønsket at veilederen skulle fremstå som et felles produkt fra begge forfatterne. Det var også viktig at veilederen ble enkel å forstå og lettlest. Vi har benyttet Tekstverket til språkvask og det har fungert godt. Forfatterne har også kvalitetssikret innholdet etter språkvask.

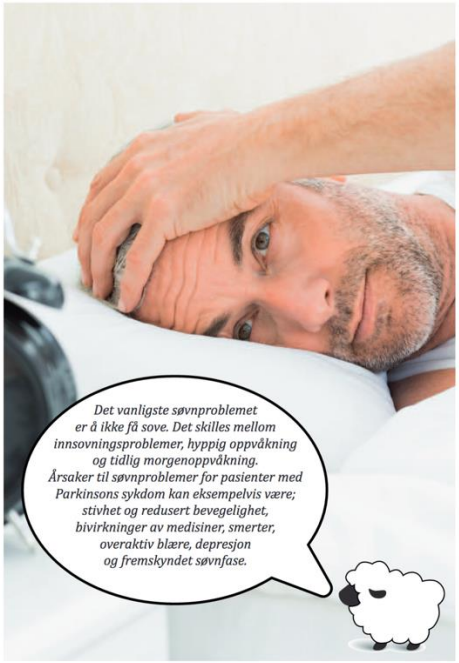
Til design har vi benyttet Sax media og kommunikasjon. Det ble også en grundig prosess med tanke på illustrasjoner, oppsett og grafiske fremstillinger.

Veilederen er trykket i 2000 eksemplarer og sendt til alle fylkes- og lokalforeninger i Norges Parkinsonforbund. Den er tilgjengelig som gratis PDF til alle som vil lese på skjerm eller

skrive den ut selv. Hvis man ønsker trykket versjon, koster det 25 kroner. Pengene går til å sikre at vi kan trykke opp nye veiledere hvis det blir tomt.

Beskrivelse av i hvilken grad oppsatte resultat- og effektmål ble nådd

Oppsatte mål ble nådd fullt ut. Veilederen er lettlest og vil bidra til at de som leser den får en bedre forståelse av søvn ved parkinson. I tillegg inneholder den konkrete tiltak man kan iverksette for å oppnå bedre søvn.



Oppsummering med konklusjon og videre planer

Dette prosjektet har gitt oss en ny veileder om søvn ved Parkinsons sykdom. Fra før av fantes det ikke noe tilsvarende. Videre planer er å formidle den nye veilederen og informasjonen i den til så mange som mulig. Arbeidet med å fokusere på søvn vil fortsette. Søvnkvaliteten påvirker livskvaliteten, så søvn er viktig.

