



KLOKA LISTAN

2022

Region Stockholms läkemedelskommittés
expertgrupp för
Psykisk hälsa



Sömnstörningar

**Klokt råd
2022**

Vid sömnstörningar:

Utred bakomliggande orsak. Välj sömnrestriktion, sömnhygieniska insatser och KBT före läkemedel vid primär insomni.



Sömnstörningar

- Icke-farmakologisk behandling förstahandsval vid primär insomni, tex sömnrestriktion
- Endast korttidsbehandling med läkemedel
- Målet är minskad dagtrötthet inte obruten sömn en hel natt
- Melatonin är det sömnläkemedel som innebär minst risker, men kan ge dagtrötthet.
- Effekt och biverkningar vid långtidsbehandling är otillräckligt studerat. De studier som finns indikerar inte att det är farligt.



Sömnstörningar

Bensodiazepinliknande sömnmedel (zopiklon och zolpidem) kan ge dagtrötthet, ökad fallrisk och nedsatt kognition.

- Långvarig användning kan leda till toleransutveckling för den hypnotiska/sedativa effekten medan negativa effekter kvarstår.
- Rebound-fenomen med sömnstörning ses vid utsättning

Läkemedel med antikolinerga effekter till exempel alimemazin, hydroxizin (Atarax) och prometazin (Lergigan) bör undvikas till äldre på grund av risk för kognitiva störningar och förvirringstillstånd. Propiomazin (Propavan) ger ökad risk för dagtrötthet.



Sömnstörningar

Om farmakologisk behandling (ingår ej i förmånen till vuxna):

Inled med liten förpackning, finns receptfritt

melatonin

Melatan 3 mg, ej subventionerat
(doseras 3–9 mg till natten)

Om fortsatt behandling önskas

melatonin

Melatonin AGB 1–10 mg till natten
Mellozzan 1–10 mg till natten
OBS! Ej utbytbara mot varandra på apotek

Upptitrering till lägsta fungerande dos



Sömnstörningar - melatonin

Lägsta effektiva dos eftersträvas.

Melatan

- Initialt. Förpackning med 3 mg, 10 tabletter finns receptfritt på apotek.
- Börja med 3 mg vid nyinsättning.
- Ta samma tid varje kväll cirka 1 timme innan sovdags.
- Vid otillräcklig effekt efter några dagars försök kan dosen ökas till 6 mg.
- Vissa individer kan behöva doser upp till 9 mg (klinisk erfarenhet) under en begränsad tid.
- Fri prissättning.

Melatonin AGB, Mellozzan

- Börja med 2 mg vid nyinsättning. Vid otillräcklig effekt kan dosen ökas till 4–5 mg.
- Vissa individer kan behöva doser upp till 10 mg (klinisk erfarenhet) under en begränsad tid.
- Enhetspris, samma pris per tablett oavsett styrka. Ej utbytbara på apotek.



Sömnstörningar – melatonin - subvention

- Alla melatoninpreparat är numera godkända läkemedel. Finns ej längre lagerberedningar.
- Begränsad subvention:
Insomni hos barn och ungdomar 6–17 år med ADHD där sömnhygienåtgärder har varit otillräckliga.
- Gäller endast:
Melatonin AGB, *tabletter*
Mellozzan, *tabletter*
Melatonin Orifarm, *oral lösning*
Melatonin Unimedic Pharma, *oral lösning*



Sömnstörningar hos barn och ungdomar

Bakomliggande orsak ska utredas innan behandling väljs. Sömnrestriktion, sömnhygieniska insatser och KBT är förstahandsval vid sömnstörningar vid primär insomni.

*Specialiserad vård
melatonin*

Melatonin AGB

Mellozzan

Melatonin Orifarm, *oral lösning*

Melatonin Unimedica Pharma, *oral lösning*

Initialdos: 2–4 års ålder 0,5–1 mg, >4 års ålder 1–5 mg, ges 30–60 min före önskad sovtid. Enstaka patienter kan behöva upp till 10 mg. Kortast möjliga behandlingstid bör eftersträvas.



Alkoholsjukdomar - Vitamin B1-brist

Var frikostig med intramuskulär injektion tiamin vid pågående skadligt bruk eller beroende av alkohol. Peroral substitution rekommenderas inte på grund av dålig absorption.

tiamin

Tiamin inj (licens) dos 100 mg iv/im

Alternativa tiaminpreparat:

<https://www.janusinfo.se/nyheter/nyheter/2020/alternativvidtiaminbrist.5.223fb55016fdd3127a432a91.html>



Ångestsyndrom

KBT är en effektiv behandling och kan erbjudas ensamt eller kombineras med läkemedel.

Kom ihåg att screena för riskbruk av alkohol och andra substanser.
Vid läkemedelsbehandling anses de olika serotoninåterupptagshämmarna (SSRI) generellt ha likvärdig effekt.



Ångestsyndrom - Paniksyndrom, social fobi och PTSD

KBT är förstahandsalternativ för de flesta individer. Effekten är bättre eller likvärdig med läkemedel och mer bestående.

I första hand

sertralin

Sertralin ..., Oralin, Sertrone, Zoloft

I andra hand

escitalopram

Escitalopram ..., Cipralex (maxdos

fluoxetin

10 mg till äldre)

Fluoxetin ...

Specialiserad vård. Gäller även för barn och ungdomar.

Läkemedelsbehandling ska skötas inom barn- och ungdomspsykiatrin.



Ångestsyndrom - Generaliserat ångestsyndrom

I första hand

escitalopram

Escitalopram ..., Cipralex (maxdos
10 mg till äldre)

I andra hand

duloxetin

Duloxetin ..., Aritavi, Cymbalta



Ångestsyndrom - Generaliserat ångestsyndrom hos barn och ungdomar

- Det finns idag inte något läkemedel i Sverige som är godkänt av Läkemedelsverket för behandling av generaliserat ångestsyndrom hos barn och ungdomar men enligt gällande rekommendationer (LV) utgör SSRI-preparat förstahandsval vid behov av farmakologisk behandling. Man har inte sett några större skillnader i effekt mellan olika SSRI-preparat.
- Farmakologisk behandling av ångestsyndrom bör erbjudas när psykoterapi med KBT ej når behandlingsmålen eller tidigare i behandlingen tillsammans med KBT vid måttliga till svåra ångestsymptom. Det finns en ökad risk för rastlöshet, irritabilitet och insomni. SSRI ökar inte risken för suicid.



Specialiserad vård

Ångestsyndrom - Generaliserat ångestsyndrom hos barn och ungdomar

Läkemedelsbehandling ska initieras och skötas inom barn- och ungdomspsykiatri.

I första hand

sertralin

Sertralin ..., Oralin, Sertrone, Zoloft

I andra hand

fluoxetin

Fluoxetin ...



Tvångssyndrom och relaterade tillstånd

Det är vanligt att höga doser av SSRI behövs för att uppnå effekt.

I första hand

sertralin

Sertralin ..., Oralin, Sertrone, Zoloft

I andra hand

escitalopram

Escitalopram ..., Cipralex (maxdos 10 mg till äldre)

fluoxetin

Fluoxetin ...



Tvångssyndrom och relaterade tillstånd

Vuxna

specialiserad vård

I tredje hand – tillägg av

aripiprazol

Aripiprazol ..., Abilify

risperidon

Risperidon ..., Risperdal

Barn och ungdomar

KBT är förstahandsval. Läkemedelsbehandling enligt rekommendation för vuxna gäller även för barn och ungdomar och ska skötas inom barn- och ungdomspsykiatri.



Depression

- Målet med behandlingen är att patienten blir återställd från sin depression.
- Beteendeaktivering och fysisk aktivitet har positiv effekt på depression.
- Kom ihåg att screena för riskbruk av alkohol och andra substanser.
- KBT är en effektiv behandling och kan erbjudas ensamt eller kombineras med läkemedel.
- Effekten av behandling ska utvärderas med en validerad symtomskattningsskala.
- Vid utebliven behandlingseffekt, vid optimerad dos, behöver följsamheten utvärderas och diagnosen ibland omprövas



Depression

- Vid behandling av depression ska målet vara symtomfrihet.
- Följ upp patienten noggrant med validerad skattningsskala och optimera behandlingen kontinuerligt tills patienten uppnår remission.
- Efter remission bör behandlingen fortgå i 6-12 månader.
- Om behandling med rekommenderat förstahandsläkemedel ej ger tillräcklig effekt, trots tillräcklig behandlingstid och adekvat dosökning, föreslås byte till annat rekommenderat läkemedel.
- Vid behandlingssvikt beakta även grad av följsamhet och eventuell avvikande nedbrytningshastighet av läkemedlet i levern.
- <https://www.janusinfo.se/behandling/expertgruppsutlatanden/psykiskhalsa/psykiskhalsa/behandladepressiontillfullstandigremissionochdarefterminstetthalvtarfoljuppmedsymtomskattningdosandringpreparatbyteellerkombinationsbehandlingkanbehovas.5.6081a39c160e9b3873137e8.html>



Depression

I första hand

escitalopram

Escitalopram ..., Cipralex (maxdos 10 mg till äldre)

sertralin

Sertralin ..., Oralin, Sertrone, Zoloft

I andra hand

duloxetin

Duloxetin ..., Aritavi, Cymbalta

mirtazapin

Mirtazapin ..., Mirtin

Specialiserad vård

amitriptylin

Amitriptylin ..., Saroten

Beakta antikolinerga effekter, särskilt hos äldre. Överväg behandling mot muntorrhet.

I tredje hand – tillägg av

Långtidsbehandling

litium

Lithionit



Specialiserad vård

Depression hos barn och ungdomar

Läkemedelsbehandling av barn ska skötas inom barn- och ungdomspsykiatri.

I första hand

fluoxetin

Fluoxetin ...

I andra hand

sertralin

Sertralin ..., Oralin, Sertrone, Zoloft



Specialiserad vård

Bipolär sjukdom - Vid depressivt skov

litium

kvetiapin

kvetiapin

Lithionit

Kvetiapin ..., Quetiapin *tablett*

Quetiapin ..., Biquetan, Ketipinor,
Seroquel Depot *depottablett*



Specialiserad vård

Bipolär sjukdom - Vid maniskt skov

litium

valproinsyra

valproinsyra

zuklopentixol

Lithionit

Absenor, Absenor Depot

Depakine Retard, Ergenyl Retard

Cisordinol-Acutard, Clopixol-Acutard
inj

Valproinsyra är kontraindicerat för kvinnor i fertil ålder, vid leversvikt, känd koagulationsrubbning, porfyri eller mitokondriell sjukdom.



Vid bipolär sjukdom är skovförebyggande farmakologisk behandling den grundläggande principen. Behandlingen inleds alltid av specialist i psykiatri.

I första hand

litium

Lithionit

I andra hand

kvetiapin

Kvetiapin ..., Quetiapin *tablett*

kvetiapin

Quetiapin ..., Biquetan, Ketipinor,
Seroquel Depot *depottablett*

valproinsyra

Absenor, Absenor Depot

valproinsyra

Depakine Retard, Ergenyl Retard

Valproinsyra är kontraindicerat för kvinnor i fertil ålder, vid leversvikt, känd koagulationsrubbing, porfyri eller mitokondriell sjukdom.



Specialiserad vård

Bipolär sjukdom hos barn och ungdomar

Rekommendationerna för vuxna gäller även för barn och ungdomar. Behandling ska ske inom barn- och ungdomspsykiatri



- Risk för viktökning, nedsatt glukostolerans och förhöjda blodfetter föreligger, särskilt vid behandling med olanzapin eller klozapin. Metabola biverkningar ska följas upp. Livsstilsåtgärder för förbättrad kardiovaskulär hälsa är angeläget.
- Alla antipsykotiska läkemedel kan ge extrapyramidala symtom. Eftersträva därför alltid lägsta effektiva dos, särskilt vid behandling av unga och äldre.
- Vid långtidsbehandling är depotinjektion ofta att föredra, dock inte till äldre.



I första hand

aripiprazol

Aripiprazol ..., Abilify *tablett*

aripiprazol

Abilify Maintena *depotinj*

risperidon

Risperidon ..., Risperdal *tablett*

risperidon

Risperidone ..., Risperdal Consta,
Rispolept Consta *depotinj*

I andra hand - vid terapiresistent psykossjukdom

klozapin

Clozapine ..., Froidir

Psykos hos barn och ungdomar

Ovanstående gäller även för barn och ungdomar. Behandling ska ske inom barn- och ungdomspsykiatri.



Nikotinberoende

- Även lågfrekvent rökning medför hälsorisker och behandlingsmålet bör därför vara fullständig rökfrihet.
- Råd och stöd till rökavvänjning utgör en viktig hälsofrämjande behandling som vården kan ge. Råd och motiverande samtal är viktigast, men flera olika typer av nikotinersättningsmedel kan användas som stöd för att uppnå rökfrihet.
- Om nikotinersättningsmedel används är det viktigt att doserna initialt är tillräckligt höga för att minimera nikotinabstinens. Kombination av långverkande (t.ex. plåster) och kortverkande (t.ex. tuggummi) är effektivare än monoterapi och bör prövas innan annat läkemedel förskrivs.



Nikotinberoende - Om rökstopp inte uppnåtts med nikotinersättningsmedel

bupropion

Zyban

Ska undvikas för riskgrupper såsom personer med epilepsianamnes och patienter som riskerar delirium tremens. Kan med fördel kombineras med nikotinersättningsmedel.

vareniklin

Champix

Begränsad subvention: Subventioneras endast då läkemedelsbehandling ges i kombination med motiverande stöd.

Nikotinberoende hos barn och ungdomar

Vetenskapligt underlag saknas för att ge specifika rekommendationer för barn och ungdomar.



Nikotinberoende - stöd

För vårdpersonal:

**Enkla råd
om att sluta med tobak**



En snabbguide om hur hälso- och sjukvårdens personal kan stödja patienter att sluta med tobak

Se filmen på
www.socialstyrelsen.se/enkla-rad-om-tobak



Enkla råd om tobak i fem steg

- 1.**
Fråga om
tobaksvanor
- 2.**
Ge rådet att
sluta med
tobak
- 3.**
Undersök
motivationen
- 4.**
Hjälp till
- 5.**
Följ upp
samtalet

APC – Kunskapsteam, Tobaksbruk
Tex filmer (nr 6 om 1m), manualer
<https://www.akademisktprimarvardscentrum.se/enheter/levnadsvanor/tobaksbruk/>

För patienter:



Dessutom:
Viss.nu
Nationella riktlinjer (SoS)



Alkoholsjukdomar

- Läkemedel för alkoholberoende kan användas generellt inom hälso- och sjukvården, inte enbart inom beroendevård.
- Målet med behandlingen kan vara att avstå helt från alkohol, men för akamprosat och naltrexon kan målet också vara minskat alkoholintag.
- Disulfiram fungerar som spärrmedicinering och behandlingsmålet måste därför vara helnykterhet medan behandlingen pågår.



Alkoholsjukdomar

I första hand

akamprosat

Aotal, Campral

naltrexon

Naltrexon ...

I andra hand - aversionsbehandling

disulfiram

Antabus

Abstinensbehandling

oxazepam

Oxascand



Alkoholsjukdomar

Läkemedel	patienter/1000 invånare
Antidepressiva	113,31
Medel vid alkoholberoende	3,01

Prevalens för alkoholberoende och depression kan anses ha prevalens i samma storleksordning. Behandling med läkemedel för de två sjukdomarna skiljer sig dock åt avsevärt.



Specialiserad vård

ADHD hos barn och vuxna

Farmakologisk behandling av ADHD bör ske tillsammans med andra behandlingsinsatser.

I första hand

metylfenidat

Methylphenidate ..., Concerta
långverkande depottablett

metylfenidat

Methylphenidate ..., Ritalin, Ritalina
medellångverkande, depotkapsel

metylfenidat

Equasym Depot, Metynor
medellångverkande, depotkapsel

metylfenidat

Methylphenidate ..., Medanef,
Medikinet, Ritalin *kortverkande,*
tablett



Specialiserad vård

ADHD hos barn och vuxna

Metylfenidat – ungefärlig effektduration

Vanlig tablett

cirka 4 timmar

Kapsel med modifierad frisättning

cirka 8 timmar

Depottablett

cirka 12 timmar



Specialiserad vård

ADHD hos barn och vuxna

I andra hand

lisdexamfetamin

Elvanse*

Elvanse Vuxen*

Vid otillräcklig effekt av läkemedel i första eller andra hand, eller då dessa inte tolereras

atomoxetin

Atomoxetin ..., Stratterra

guanfacin

Intuniv* för barn 6–17 år

* Begränsad subvention



Övrigt - patientmaterial

Värt att veta om din
sömn och
sömnbesvär



Värt att veta om
alkohol och din
hälsa



Beställs via e-post
fortb-janusinfo.hsf@regionstockholm.se

<https://www.janusinfo.se/informationsmaterial.4.72866553160e98a7ddf1de3.html>



Övrigt

- För diagnostik, levnadsvanor, övrig behandling och uppföljning se www.kunskapsstodforvardgivare.se alternativt <https://kunskapsstodforvardgivare.se/omraden/psykisk-halsa>
- ...och www.viss.nu
 - ADHD
 - Alkoholbruk
 - Tobaksbruk
- Nationella riktlinjer (SoS) för:
 - ..prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor
 - ..vård vid depression och ångestsyndrom
 - ..vård och stöd vid schizofreni eller schizofreniliknande tillstånd
- Läkemedelsverket
 - Läkemedel vid ADHD
 - Läkemedelsbehandling vid schizofreni
 - Sömnstörningar hos barn
- För behandling av äldre patienter – se även Äldre-avsnittet i Kloka listan



Övrigt – STEP UP

STEP-UP är ett projekt med syfte att ge stöd till husläkarmottagningarna i de utökade kraven på insatser gällande mild till måttlig psykisk ohälsa för patienter i alla åldrar.

Projektet drivs av Stockholms läns sjukvårdsområde, är finansierat av Hälsa- och sjukvårdsförvaltningen och ska erbjuda stöd till alla husläkarmottagningar i Region Stockholm oavsett driftsform.

E-post:

step-up.sls@regionstockholm.se

<https://www.step-up.regionstockholm.se/>



KLOKA LISTAN

2022

Tack!