

Betrisvefn.is – Dæmi um nýsköpun í kjölfar Læknadaga

Össur Ingi Emilsson

stjórnarmaður í fræðslunefnd
Félags almennra lækna
og meðlimur í
undirbúningsnefnd
Læknadaga.

ossur@landspitali.is



Læknadagar eru íslenskum læknum vel kunnir. Þeir hafa verið haldnir ár hvert í janúar í meira en áratug. Aðsóknin hefur verið góð og dagskráin vönduð og yfirgripsmikil. Aðalhlutverk þeirra er að veita læknum innlendan vettvang fyrir símenntun. Minna er hins vegar rætt um hlutverk þeirra í að stuðla að framþróun og nýsköpun í íslensku heilbrigðiskerfi. Þetta hlutverk er ekki síður mikilvægt og verður hér rakið dæmi þess.

Á Læknadögum 2013 var fyrsti dagur þingsins helgaður svefnleysi, eðli, greiningu og meðferð. Þessir fyrirlestrar voru vel sóttir og sköpuðust miklar umræður um þetta algenga vandamál sem talið er að hrjái um 10-20% fólks á hverjum tíma.¹ Í erindum sem fjölluðu um meðferð svefnleysis kom fram að bensódíasepín og skyld svefnlyf eru aðallega gagnleg við meðhöndlun svefnleysis til skamms tíma, en við langtíma meðferð tapast þessi ávinningur og fylgikvillar fara að vega þyngra. Betri árangur fæst með hugrænni atferlismeðferð við svefnleysi (HAM-S), auk þess sem áhrifin vara lengur en meðferðin stendur yfir. Samkvæmt samantekt bandaríska svefnlækningafélagsins frá 2006 fá um 70% bata af HAM-S, sem viðhelst í að minnsta kosti 6 mánuði að lokinni meðferð.²

Enginn ágreiningur virtist vera meðal fyrirlesara og fundargesta um gagnsemi HAM-S. Hins vegar var ljóst að ekki hefur verið auðvelt að komast í slíka meðferð, sérstaklega fyrir fólk sem býr utan höfuð-

borgarsvæðisins. Mörgum sjúklingum kann að þykja erfið sú tilhugsun að þurfa að fara til sálfræðings til að þiggja meðferðina. Einnig er slík meðferð kostnaðarsöm, og stendur það efnaminni sjúklingum oft fyrir þrifum.

Þessi vandi einskorðast ekki við Ísland.³ Fram kom í umræðum að vegna þessa væri farið að bjóða erlendis upp á HAM-S í gegnum vefforrit. Slík forrit, sem eru hönnuð af fagfólki, leiða sjúklinginn gegnum meðferðina á gagnvirkan hátt. Sjúklingurinn svarar spurningum um svefnvandann og út frá þeim eru gefnar meðferðarleiðbeiningar. Forritið leiðir sjúklinginn áfram í gegnum meðferðina eftir því hvernig svör hans þróast, oft með einhverri aðkomu fagfólks. Rannsóknir á þessari nálgun hafa sýnt að jafnvel þó ekkert fagfólk komi beint að meðferðinni (fyrir utan hönnun forritsins) þá hafi hún samt sem áður marktæk áhrif, en líklegast ekki eins mikil og einstaklings- eða hópmeðferð á stofu þó enn vanti góðar rannsóknir með beinum samanburði.^{4,5}

HAM-S gegnum netið er því hentug nálgun að algengu vandamáli, sem ætti að geta gagnast stórum hópi sjúklinga með vægari sjúkdóm. Meðferðin er ódýrari en hefðbundin HAM-S, aðgengilegri (sérstaklega fyrir sjúklinga utan höfuðborgarsvæðisins) og gæti mögulega minnkað lyfjanotkun. Því má færa rök fyrir því að þessi nálgun gæti nýst mörgum og dregið úr kostnaði í heilbrigðiskerfinu og í samfélaginu vegna svefnleysis.

Málþingið var vel sótt, meðal annars af tveimur nýútskrifuðum læknum með mikla kunnáttu í uppsetningu vefsvæða. Að málþinginu loknu hófu þeir samtál við sálfræðing með sérhæfingu í HAM-S sem hafði flutt erindi á málþinginu. Þau höfðu öll áhuga á hlutverki vefforrita í meðferð og eftirfylgd sjúklinga en höfðu ekki haft bolmagn til að hefja slíkt verk-

efni hvert í sínu lagi. Með því að ná saman fyrir tilstuðlan þessa málþings gátu þau hins vegar í sameiningu sett á laggirnar nýja vefsíðu, betrisvefn.is, sem býður upp á HAM-S gegnum netið og hefur nú verið tekin í notkun. Meðferðin tekur 12 vikur og skiptist í 6 vikna virka meðferð og 6 vikna eftirfylgd. Á fyrstu þremur mánuðunum sem meðferðin hefur verið í boði hefur 61 skráð sig á síðunni. Takist að festa meðferðina í sessi mun það vonandi leiða til þess að fleiri Íslendingar fái betri og virkari meðferð við svefnleysi en áður.

Læknadagar skapa vettvang fyrir kynningu innanlands á nýjustu þekkingu í læknisfræði, og auðvelda læknum að viðhalda þekkingu sinni. Erindi frá heilbrigðisstéttum, öðrum en læknum, þegar við á, auka enn frekar á gæðin. Þar fæst grundvöllur fyrir fagfólk með svipuð áhugasvið til að hittast og deila þekkingu sinni, sem getur orðið uppspretta nýrra hugmynda og verkefna og er betrisvefn.is gott dæmi. Það er því ljóst að Læknadagar þjóna mikilvægu hlutverki og hvetja til framþróunar og nýsköpunar í íslenskrum heilbrigðisþjónustu.

Gleðilega Læknadaga!

Heimildir

1. Buysse, DJ. Insomnia. JAMA 2013; 309: 706-16.
2. Morin, CM, Bootzin, RR, Buysse, DJ, Edinger, JD, Espie, CA, Lichstein, KL. Psychological and behavioral treatment of insomnia: update of the recent evidence (1998-2004). Sleep 2006; 29: 1398-414.
3. Williams J, Roth A, Vathauer K, McCrae CS. Cognitive behavioral treatment of insomnia. Chest 2013; 143: 554-65.
4. Espie CA. «Stepped care»: a health technology solution for delivering cognitive behavioral therapy as a first line insomnia treatment. Sleep 2009; 32: 1549-58.
5. Cheng, SK, Dizon, J. Computerised cognitive behavioural therapy for insomnia: a systematic review and meta-analysis. Psychother Psychosom 2012; 81: 206-16.