

---

# Behandling av kronisk insomni

---

ARTIKKEL

NECKELMANN D

---

En anbefaling med særlig vekt på eldres problemer

---

## Sammendrag

Ved økende alder skjer det endringer i søvnens sammensetning. Hos friske er disse endringene i seg selv sjeldenforbundet med ubehag eller subjektivt behandlingsbehov. Likevel er kronisk insomni vanlig, særlig hos eldre. Symptometkronisk insomni er forbundet med betydelig subjektivt ubehag. Kronisk insomni er også forbundet med betydeligmorbiditet og mortalitet. En rasjonell tilnærming til kronisk insomni må derfor starte med en diagnostisk vurdering. Betydningen av en multifaktoriell forståelse og intervensjon understrekes. En rent symptomlindrende tilnærming er ikkeadekvat, og medfører ofte nedsatt funksjon hos pasienten. Dokumenterte behandlingsalternativer gjennomgås. Det er ettydelig sprik mellom hva som er dokumentert kunnskap og den behandling som vanligvis tilbys pasienter. Det konkluderes med at flere veldokumenterte behandlingsalternativer finnes, og at det er lite empirisk belegg for den rådendebehandlingsmessige nihilisme.

---

Publisert: 10. mars 1996. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.