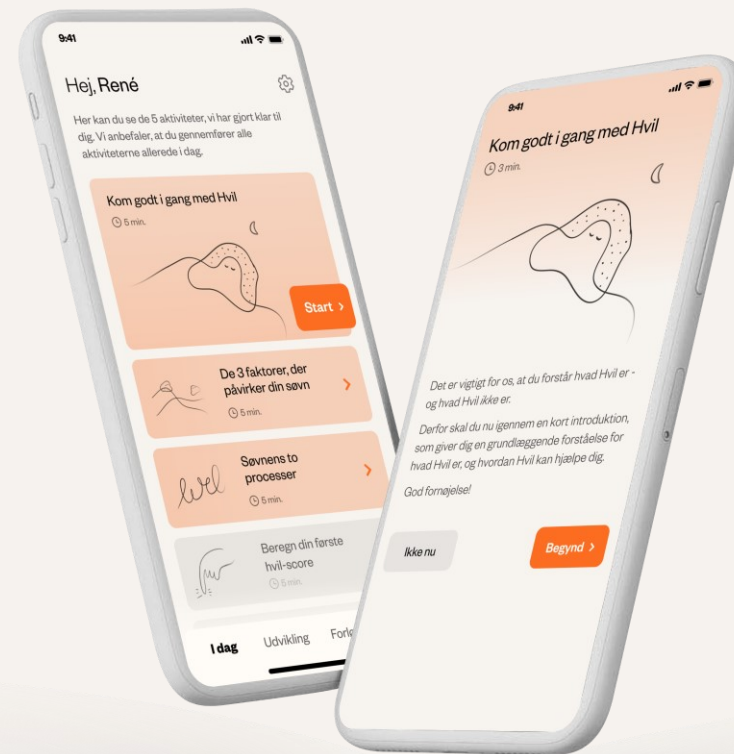


# hvil.®

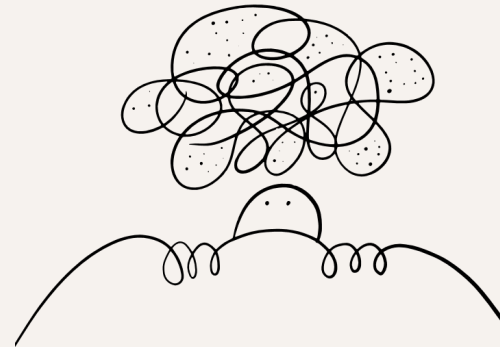
Digital behandling til  
Søvnvanskeligheder



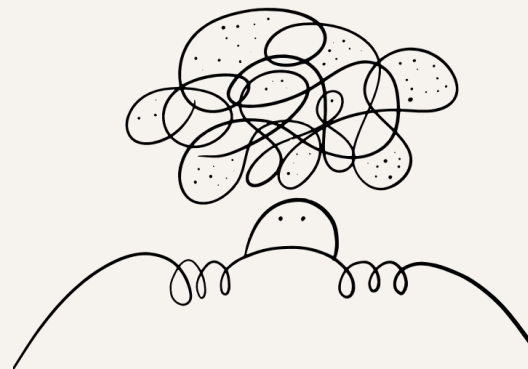
# Agenda

- Søvnvanskeligheder og konsekvenser
- Hvorfor er søvnvanskeligheder en samfundsmæssig og økonomisk byrde?
- Hvordan behandles søvnvanskeligheder
- Digital kognitiv adfærdsterapi
- Løsningen

I 2018 var prævalensen af søvnlidelser  
(lat. Insomnia) i Danmark mellem **20-50%**



I 2011 rangerede **insomni 11.** på listen over mentale og neurologiske lidelser som verdensstørste sygdomsbyrde af **WHO**



Hver **10.** person bruger sovemedicin dagligt

**Kognitiv adfærdsterapi (CBT)**  
er førstelinjebehandling



# Søvnvanskeligheder påvirker **livskvalitet** både mentalt og fysisk

## Risiko for at udvikle...

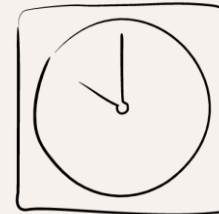
Overvægt, stofskiftesygdomme, hjerte-kar  
sygdomme, demens mm.

Depression, stress, angst, nedsat selvværd mm.



# Hvorfor er søvnvanskeligheder en **samfundsmæssig byrde?**

Dansk Psykolog Forening anslog, at ventetiderne i 2021 var mellem **14-16 uger**

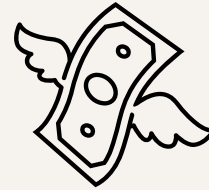


**28%** af sygefraværet på arbejdet skyldes søvnvanskeligheder

Dansk Psykolog Forening. Ventetid til psykolog behandling sætter rekord. url: <https://www.dp.dk/ventetiden-til-psykologbehandling-saetter-rekord/>. (Accessed:15.04.2022).

Lallukka et al. 2014: "Sleep and Sickness Absence: A Nationally Representative Register-Based Follow-Up Study", <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4153055/>

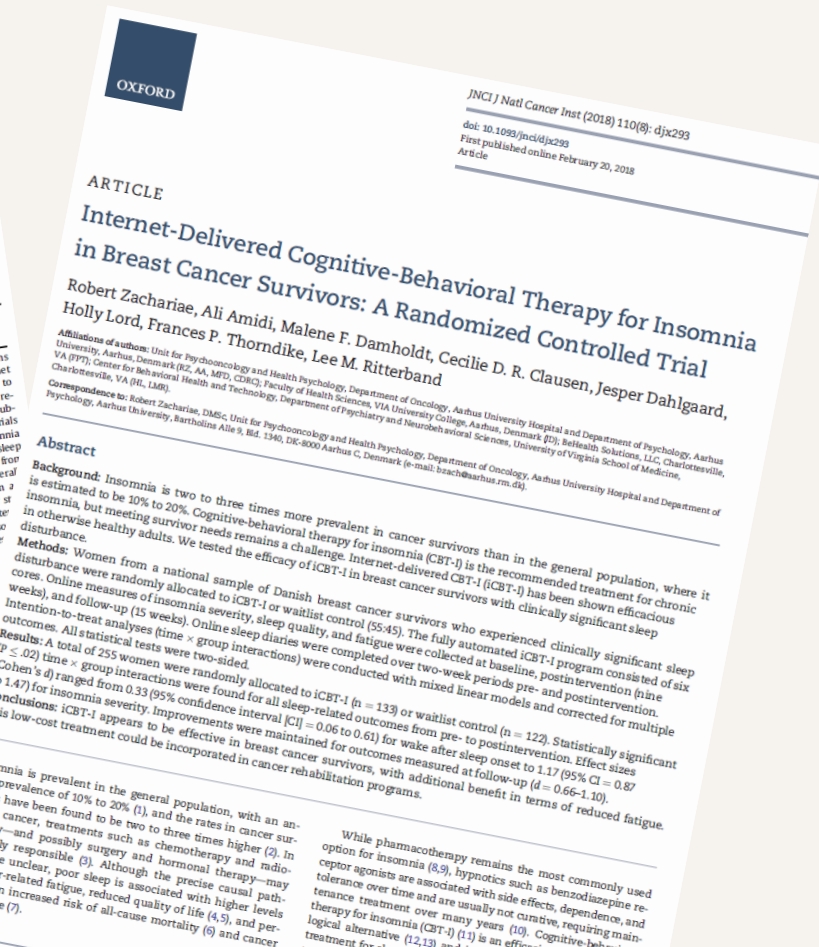
# Hvorfor er søvnevanskeligheder en **økonomisk byrde?**



De årlige omkostninger forbundet med søvnevanskeligheder var **23 mia. DKK** i 2012



# Løsningen er digital



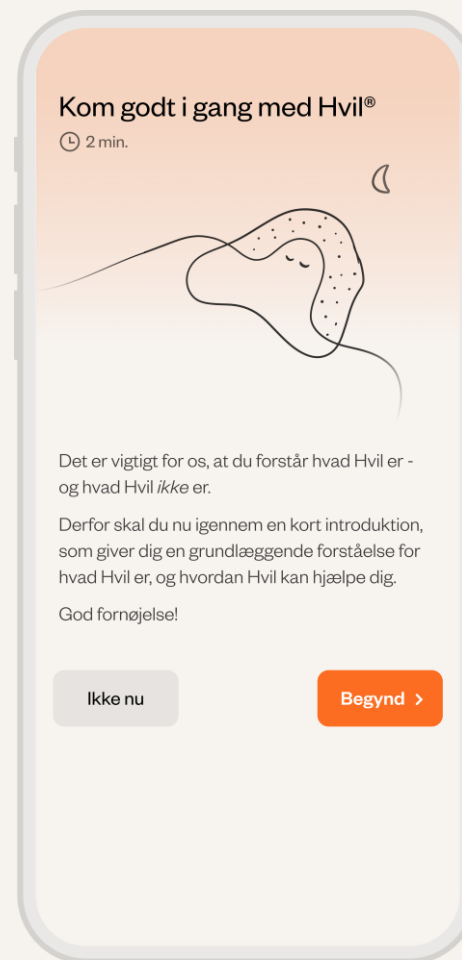
# Digital cognitive behavioral therapy (dCBT)

**dCBT** gør det muligt for mennesker, der er ramt af insomni eller søvnevanskeligheder, at modtage online adgang til CBT uden behov for ansigt-til-ansigt interaktion med en sundhedsprofessionel

# Løsningen er **Hvil**<sup>®</sup>

**Hvil**<sup>®</sup> screener, behandler og forebygger søvnevanskeligheder

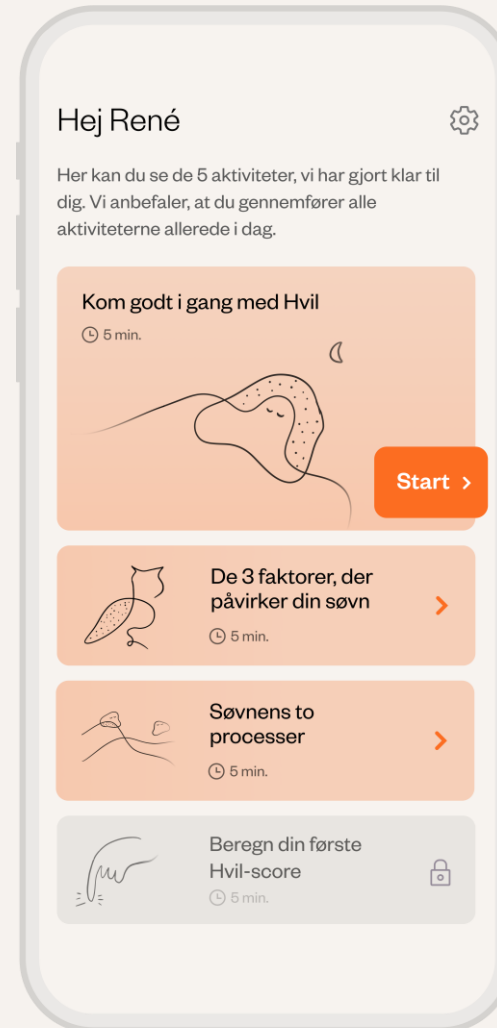
**Hvil**<sup>®</sup> inkorporerer en **søvndagbog** og **dCBT behandling** mod søvnevanskeligheder



# Hvil<sup>®</sup>: Introduktion

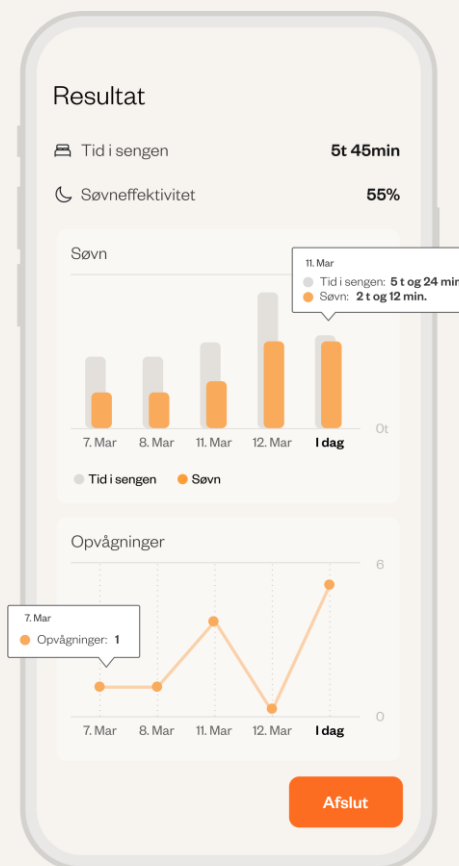
I alt **6 aktiviteter**, som informerer om:

- De tre faktorer, der påvirker din søvn.
- Søvnens to processer
- Døgnrytme
- Beregn din første Hvil-score



# Hvil<sup>®</sup>: Søvn dagbogen

Måler **søvn** og beregner brugerens **Hvil-score**



# Hvil<sup>®</sup>: dCBT forløb

Hvil<sup>®</sup> inkorporer fem søvn parametre:

Søvnoptimering

Deaktivering

Stimulus-kontrol

Søvnhygiejne

Kognitiv adfærdsterapi

78% Afbryd ✕

### Vælg nye vaner

Herunder har vi samlet forskellige strategier, relateret til dit sovemiljø, som du med fordel kan arbejde med for at forbedre din søvnhygiejne.

Vælg 2 eller flere vaner, som du vil arbejde med at forbedre.

**Jeg vil gøre soveværelset helt mørkt**

For nogle personer kan selv meget lidt lys have en opkvikkende effekt. Soveværelset bør derfor være så mørkt som muligt.

Hvis lys udefra holder dig vågen, kan du overveje at anskaffe mørklægningsgardiner. Hvis du sover med tændt natlampe, overvej hvor den kan placeres, så den generer dig mindst muligt.

Vælg

**Jeg vil sørge for en tilpas kølig temperatur i soveværelset**

Forskningen viser, at man sover bedre i kølige omgivelser. Soveværelset bør derfor være en smule køligere end husets øvrige rum. Den anbefalede temperatur er 15-18 grader.

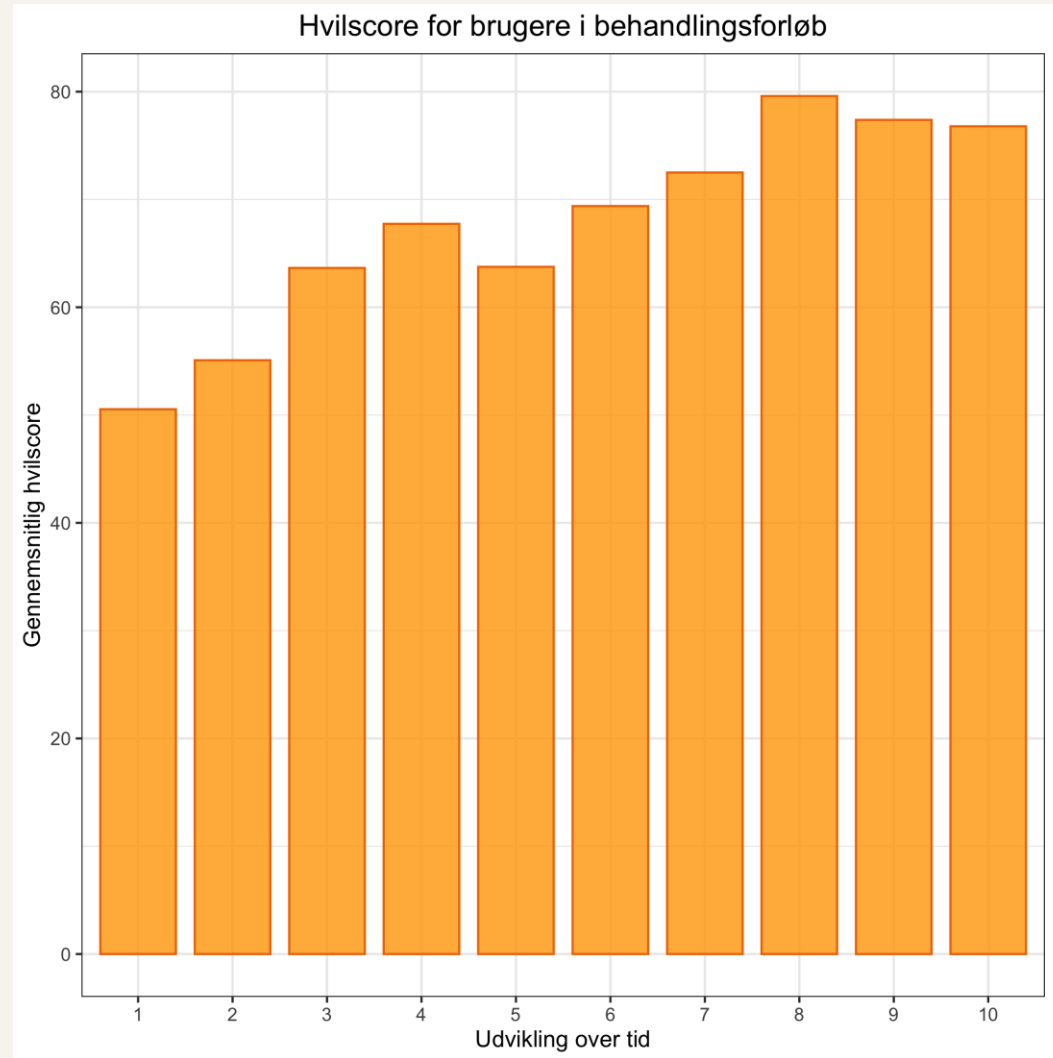
Det kan variere meget, hvilken temperatur man har det bedst med, men man bør undgå temperaturer under 12 grader og over 24 grader.

Valgt

1 valgt

## *Don't Just Take Our Words For It*

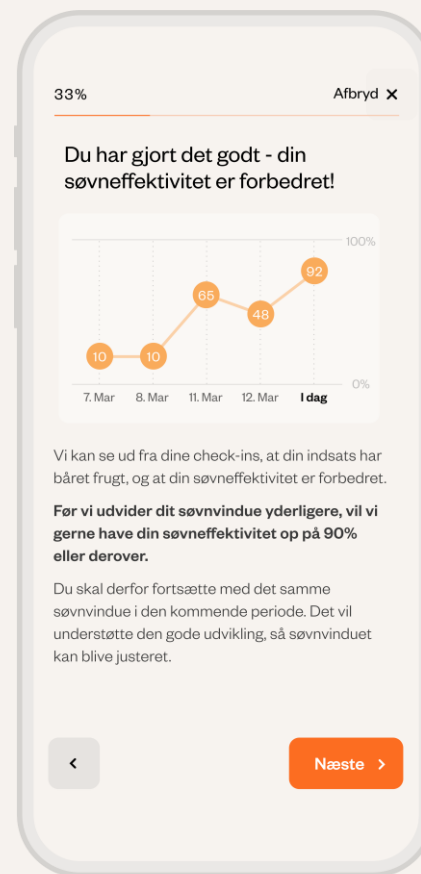
Totale gennemsnitlige  
forbedring er **50,8%**



# Hvil<sup>®</sup>: bygger på forskning

Udviklet i samarbejde med **Dr. Bobby Zachariae**, professor ved Aarhus Universitet og Institut for Psyko-onkologi og Sundhedspsykologi.

**Hvil<sup>®</sup>** er en del af et **forskningsstudie**, der har til formål at teste digital behandling som et effektivt alternativ til farmakologisk behandling.



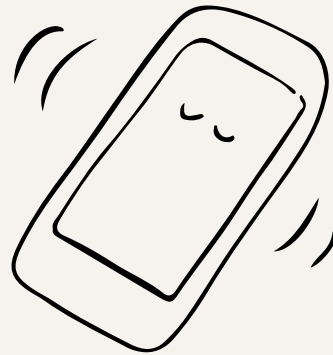


# Hvorfor Hvil<sup>®</sup>?

## Effektiv over tid



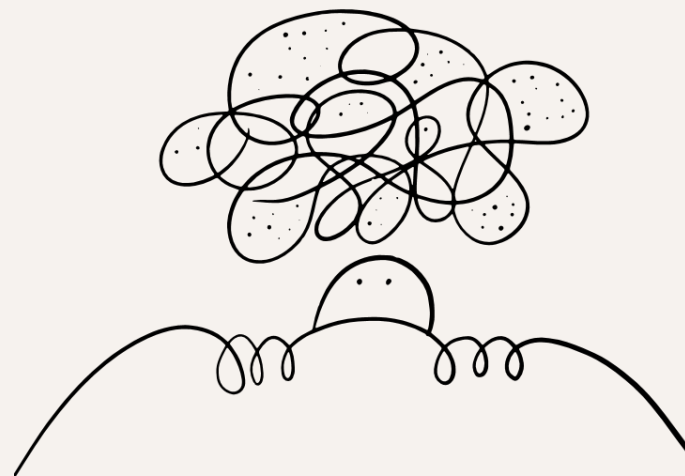
Kortvarig effekt  
Afhængighedsskabende  
Bivirkninger



Langvarig effekt  
*No quick fix*  
Ingen bivirkninger

Hvorfor **Hvil**®?

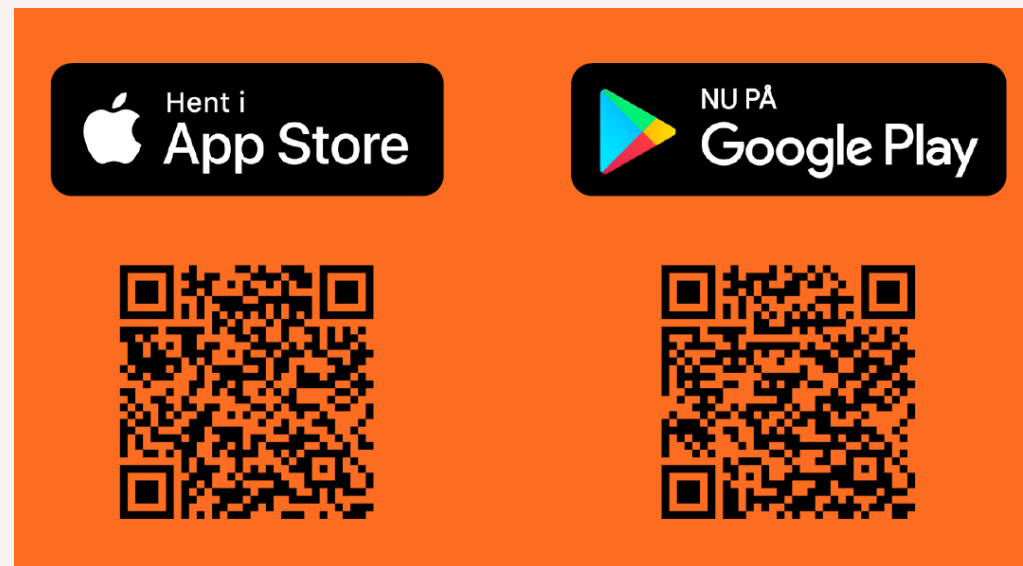
*Alle fortjener en god søvn*



# Sådan **henter** du Hvil®

Du henter Hvil® i **App Store** og **Google Play**®

God fornøjelse



# Vil du vide mere?

## **Sandra Hoffmann**

Salgsdirektør  
Enversion A/S

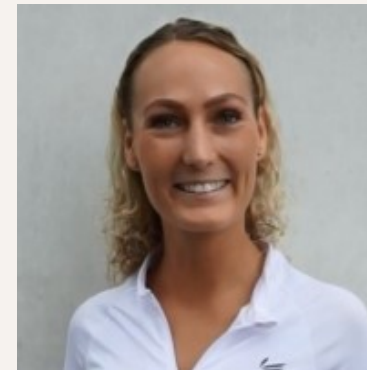
T: +45 24 42 95 59  
M: [shm@enversion.dk](mailto:shm@enversion.dk)  
W: [www.hvil.dk](http://www.hvil.dk)



## **Lise Birk Kristensen**

Business Developer  
Enversion A/S

T: +45 28 14 07 45  
M: [lbk@enversion.dk](mailto:lbk@enversion.dk)  
W: [www.hvil.dk](http://www.hvil.dk)



**enversion**

[www.enversion.dk](http://www.enversion.dk)