Søvn uten uro

Digitalt tilsyn i Larvik

MTEK For Alle, Kristiansand 8. oktober 2026

Elisabeth Sørensen, Rådgiver helseteknologi Larvik kommune

Larvik kommune

Larvik kommune

- En av seks kommuner i Vestfold
- 48 968 innbyggere (SSB)
- Lokalisert som midtpunkt, mellom Grenland og Vestfoldbyene
- Mellom fjord og skog, bundet av elva Lågen

- Flere eldre og færre i yrkesfør alder
- Flere innbyggere har behov for tjenester



Helse og mestring

- Virksomheter
  - Bolig og aktivitet
  - Hjemmetjenester
  - Sykehjem
  - Helsehus
  - Psykisk helse og avhengighet
  - Forvaltning

Digitalt tilsyn

Ulike tilsyn

PLANLAGTE TILSYN

- Videotilsyn til faste tidspunkt
- Hva tilsynet skal se etter må tydelig beskrives i kartlegging
- Tjenesten får varsel om noe avviker fra beskrivelsen

HENDELSESUTLØSTE TILSYN

- Tilsyn utløst av hendelse (f.eks. fall, døralarm, fraværsalarm o.l.)
- Bakgrunn for hendelsesutløst tilsyn må beskrives i kartlegging

Samtykke:

Kan iverksettes selv om bruker ikke er beslutningskompetent: Hjemles i Pbrl. Kap.4-6a dersom bruker ikke motsetter seg. Ved motstand hjemles det i kap. 4A (Tydelig begrunnelse for hvorfor).







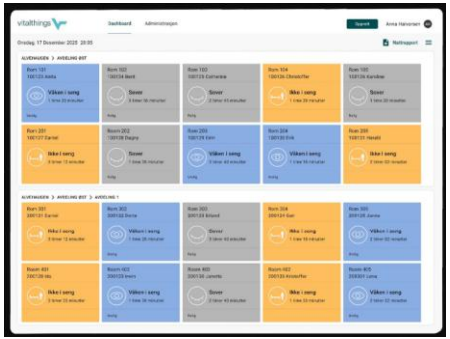


NATTUGLA

- Nattugla er en enhet som våker over rommet ved hjelp av KI
- Kameratilsyn ved hendelsesutløste alarmer eller planlagte tilsyn til faste klokkeslett
- Bilde kan anonymiseres (Kun èn person av gangen)
- Video, bilder eller lyd lagres kun lokalt i Nattugla MENS tilsynet pågår, og SLETTES etter tilsynet.

Nattugla er godkjent av Norsk Helsenett og følger kravene i normen for informasjonssikkerhet i Helse og omsorgstjenesten.





VITALTHINGS GUARDIAN H10

- Helsemonitor som registrerer søvn når bruker er i seng, skrus på vegg eller nattbord
- Ingen bilde eller sensorer tilkoblet bruker
- Digital “nattevakt”
- Gir tilgang til en nattrapport som kan vise avvik fra brukers normal
- Har ulike varsler tilgjengelig (uro, våken, m.m.)
- Søvnkartlegging

Utprøving av digitalt tilsyn med Guardian H10

- 3 boliger for personer med funksjonsnedsettelser
- 15 sensorer
- Mars - september 2026



Guardian H10 **Pilotering i Larvik kommune**

Larvik kommune

- Helsemonitor som registrerer
  - Søvn og søvnfaser
  - Pustefrekvens
  - Bevegelse og uro



- Bruker radarteknologi - ingen visuelle bilder eller utstyr/sensorer tilkoblet pasienten.

Digital “nattevakt”

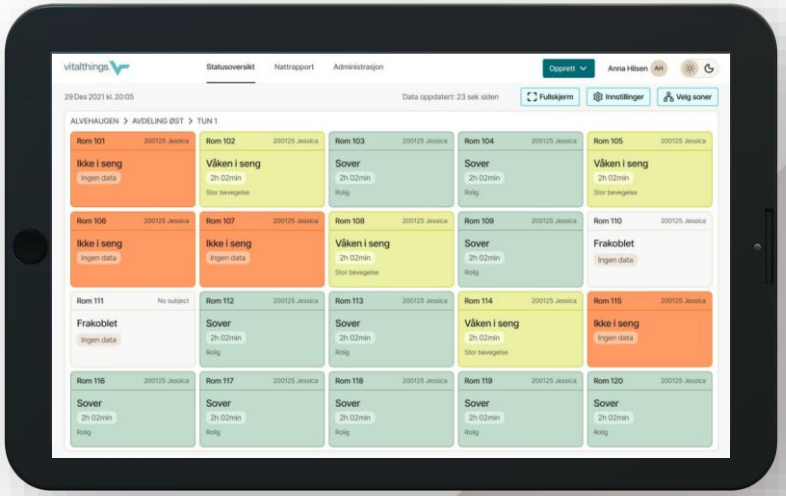
Larvik kommune

Statusoversikt i en dashbord løsning som viser

- Våken i seng
- Sover
- Ikke i seng

Etter behov kan flere varsler settes på

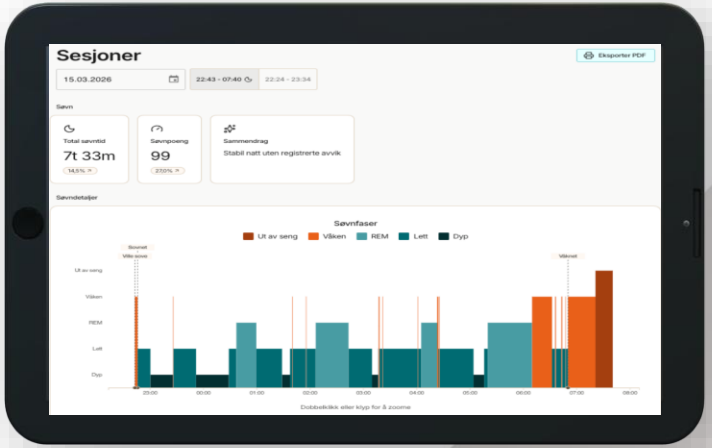
- Våken
- Bevegelse
- Ikke tilstede/ut av seng
- Pustefrekvens avvik
- Lydnivå



Søvnanalyse **Som gir raskt innsikt i beboerens helsedata og søvnkvalitet.**

Larvik kommune

- Fordeling av søvnfaser
  - Våkentid, REM, lett og dyp søvn
- Søvnpoeng
- Viser innsovningstid og ut av seng
- Hypnogram
  - I hypnogrammet kan man skille mellom om grafen skal vise bevegelse, pustefrekvens, lysstyrke, lydnivå m.m



Erfaringer - Guardian H10

- Gir bedre oversikt over søvn og søvnkvalitet
- Tidlig observasjon av uro eller avvik
- Reduserer behovet for fysiske tilsyn - mindre forstyrrelse av søvn
- Mer målrettet oppfølging - tiltak tilpasses til faktiske behov
- Trygghet

- Tilpasse aktivitet basert på søvnkvalitet
  - F.eks tilby hvilepauser, redusere belastning eller justere dagsplan

- Justere medisinering etter døgnrytme

Erfaringer fra de tre boligene

- Mindre forstyrrelser på natt - bedre søvn
- Pålitelige data om søvn og tilpasning av aktivitet på dagen
- Redusert bruk av medikamenter

- Enkelte tekniske utfordringer
- Beboerne, pårørende og ansatte i boligene ønsker å fortsette etter utprøving



Takk for meg!

