病歷號碼：　　姓名：　　出生年月日：

醫病共享決策輔助評估表

決策題目：

我有失眠困擾，有哪些治療可以幫助我？

前　　言：

現代人在快速的生活步調與多重之生活壓力影響下，睡眠品質不佳成為常見的問題。根據國內一項調查結果顯示，全台慢性失眠症之盛行率為 11.3%；換句話說，大約每10位民眾中就有1人深受慢性失眠之苦。其中，高齡長者和女性這兩個群族，遭遇失眠問題的比例都比10年前高；而因失眠問題尋求專業醫療協助的比例，也由10年前的20.2%提高到現在的34.7%。(台灣睡眠醫學學會，2017)。睡眠約佔了人生三分之一的時間，可見得睡眠品質攸關人們的生活品質。世界睡眠醫學學會（WASM World Association of Sleep Medicine）為了喚起全球民眾對於睡眠的重視，自2008年開始發起每年的3月21日為世界睡眠日的活動。

由上可知，睡眠問題已經成為全球關注的健康議題之一，而且慢性失眠對日常生活功能影響甚鉅，可能造成認知功能受損、疲倦嗜睡、動機下降、情緒低落或煩躁，成人可能更容易在工作或駕駛時發生意外，而學童往往會出現學業表現不佳及行為問題。隨著知識的普及與大眾對疾病的了解，因睡眠障礙困擾而尋求專業醫療協助的行為也變得越來越普遍。雖然服用藥物來幫助入睡、維持睡眠是目前常見的治療方式，但有些人對於藥物可能的副作用還是相當擔心。因此，若有失眠困擾的時候，有哪些有效的治療方式可以選擇呢？

由於您這一個月以來持續有以下症狀：①難以入睡、②維持睡眠困難，頻繁地醒來或醒來後難以再進入睡眠、③清晨很早醒來，無法再入睡，雖然經過努力嘗試，仍然無法改善自己目前的睡眠品質，代表您現在需要思考是否藉由藥物及非藥物的治療來協助您解決目前的睡眠問題。

本表單將幫助您瞭解失眠的症狀及有目前有哪些治療選擇，請跟著我們的步驟，一步步探索自己的需求及在意的事情，希望能幫助您思考適合自己的選擇。

適用對象 / 適用狀況：

20 歲以上，具有完全行為能力之人，自覺有睡眠問題而前來求診者。

疾病或健康議題簡介：

依據 DSM-5 對於「失眠症」(Insomnia Disorder)的診斷標準包括-

A.主要的抱怨為對於睡眠的質或量感到不滿意，伴隨以下一個(或多個)症狀：

1 難以入睡 (在兒童，這可能顯現是若照顧者沒有在旁協助，就無法入睡)。

2 睡眠維持困難，頻繁地醒來或醒來後無法再入睡等特點。(在兒童，這可能顯現若沒有照顧者的協助，就難以再入睡)。

3 清晨很早醒來，無法再入睡。

B.睡眠障礙症引起臨床上顯著苦惱或社交、職業、教育、學業、行為，或其他重要領域功能缺損。

C.每星期至少有三個晚上難以睡眠。

D.難以睡眠的情形至少三個月。

E.儘管有足夠的機會睡眠，還是出現難以睡眠。

F.失眠無法以不發生於另一睡醒障礙症的病程 (例如猝睡症與呼吸相關的睡眠障礙症、日夜節律障礙症、類睡症) 做更好的解釋。

G.失眠無法歸因於某物質的生理效應 (例如：物質濫用藥物) 所致。

H.共存的精神疾病和身體病況，無法適當地解釋失眠的主要抱怨。(美國精神醫學協會，2013 年)

研究發現，失眠對於人的情緒、工作表現、人際關係、健康狀況、車禍發生率及認知功能均會產生影響，顯示失眠之問題若未適當獲得改善，將易對個

人的生理、心理、認知、社會等各層面對整體的生活品質造成影響。

醫療選項介紹：

本輔助工具由本院精神科醫療團隊，依據臨床治療經驗提供以下之失眠治療建議，以提供您醫療選項之參考：

1 睡眠衛教：由精神科專業人員，針對失眠可能之原因、影響、如何處理失眠及藥物治療等相關內容進行指導。

2 藥物治療：定期返回精神科門診，經由醫師評估後開立適合之安眠藥物。

3 放鬆訓練：由精神科專業人員之指導下，進行腹式呼吸指導與肌肉放鬆訓練，並建議於返家後依循放鬆訓練指引持續進行練習。

4 藥物治療搭配放鬆訓練：除定期返回精神科門診，經由醫師評估後開立適合之安眠藥物之外，並安排放鬆訓練之指導。

您目前比較想要選擇的方式是：

□睡眠衛教

□藥物治療

□放鬆訓練

□藥物治療搭配放鬆訓練

□目前還不清楚

在此，請透過以下四個步驟來幫助您做決定：

步驟一：治療選擇

選項 考量	睡眠衛教	藥物治療	放鬆訓練	藥物治療搭配放鬆訓練
要做的事	配合衛教內容進行生活調整	遵照醫囑服藥	依循放鬆訓練指引持續進行練習	遵照醫囑服藥並依循放鬆訓練指引持續進行練習
優點	可依據自己的時間、生活型態彈性調配，且無需擔心藥物副作用	可立即改善失眠問題	可將訓練運用於其他生活情境，且無需擔心藥物副作用	具實證基礎最為有效之治療
缺點/風險/副作用	不易堅持而成效有限	擔心藥物依賴及藥物副作用、需定期返回門診而衍生之時間及經濟成本	若返家後未持續練習則成效有限	擔心藥物依賴及藥物副作用、需定期返回門診而衍生之時間及經濟成本

步驟二：偏好考量

請圈選下列考量項目，以協助您醫療方式之選擇：

(1 分代表對您完全不在意，5 分代表對您非常在意)

考量項目	完全不在意	在	意	程	度	非常在意	備註：如果您非常在意這件事，建議您可以考慮選擇的方案
藥物副作用	1		2	3	4	5	**放鬆訓練**
快速改善睡眠問題	1		2	3	4	5	**藥物治療**
需靠意志力	1		2	3	4	5	
看診時間與經濟考量	1		2	3	4	5	

需要花時間做練習	1	2	3	4	5	
其他:_____						

步驟三：您對醫療選項的認知有多少？

認知問題	對	不對	不確定
1. 安眠藥有其副作用，應依循醫師囑咐服用			
2. 家人跟我一樣有失眠的問題，我可以服用家人的安眠藥來改善我的失眠問題。			
3. 接受放鬆訓練後，返家仍然需要持續練習才會有成效。			
4. 依醫囑服用安眠藥並搭配放鬆訓練是治療失眠最有效之方式。			

步驟四：您現在確認好醫療方式了嗎？

- 我已經確認治療方式，我選擇：
  - ☐ 睡眠衛教
  - ☐ 藥物治療
  - ☐ 放鬆訓練
  - ☐ 藥物治療搭配放鬆訓練
- 我還沒做決定，但比較偏向於
  - ☐ 我想要再與我的主治醫師討論我的決定。
  - ☐ 我想要再與其他人（包含配偶、家人、朋友或第二意見提供者...）討論我的決定。
  - ☐ 對於以上治療方式，我想要再瞭解更多，我的問題有：_____
  - ☐ 不進行任何治療，原因：_____
- 您對於本次醫病共享決策討論的過程的滿意度為何？

非常不滿意　　非常滿意

1　　2　　3　　4　　5

瞭解更多資訊及資源：

- 高醫體系 SDM 平台，網址：
- 台灣睡眠醫學學會：http://www.tssm.org.tw/。
- 衛生福利部食品藥物管理署 : https://www.fda.gov.tw/TC/index.aspx。

完成以上評估後，您可以列印及攜帶此份結果與您的主治醫師討論。