



Sanne Toft Kristiansen, Poul Videbech, Maria Speed, Philip Dionysopoulos, Merete Bender Bjerrum, Erik Roj Larsen. The efficacy of ball blankets on insomnia in depression in outpatient clinics: A randomized crossover multicentre trial; Journal of Sleep Research. Published 13 May 2024. <https://doi.org/10.1111/jsr.14238>

Effekt af kugledyne på søvnløshed ved depression i ambulant psykiatri: Et randomiseret crossover studie

Sanne Toft Kristiansen, Klinisk Sygeplejespecialist, RN, MCN, PhD. Mail: sannkris@rm.dk
Poul Videbech, MD, DMSc, Professor. Mail: poul.videbech@regionh.dk

Introduktion

Depression rammer omkring 280 millioner mennesker globalt, og dens stigende udbredelse understreger behovet for effektiv forebyggelse og behandling. Søvnløshed er et hyppigt ledsagesymptom ved depression og indebærer vanskeligheder med at falde i søvn, opretholde søvnen eller opnå god søvnkvalitet.

Farmakologiske behandlinger kan medføre bivirkninger og afhængighed. Protac Kugledynen[®] er et muligt sikkert supplement eller alternativ, men der mangler beviser for dens effekt på søvnløshed hos voksne med depression.

Formålet med dette studie var derfor at undersøge kugledynens effekt på depressionsrelateret søvnløshed.

Metode

Studiet var et randomiseret crossover-multicenterforsøg med 45 patienter med depression og søvnløshed, der sammenlignede Protac Kugledynen[®] med en kontroldyne. Det primære udfald var ændringer i total søvntid (TST) målt ved aktigrafi. Sekundære resultater var indsovningstid (SOL), antal opvågninger (NA), vågenhed (WASO), daglig brug af p.n. beroligende medicin og sovemedicin, subjektiv søvnkvalitet (PSQI), sværhedsgraden af søvnløshed (ISI), samt symptomer på depression (HAM-D6, MDI), symptomer på angst (BAI) og andre patientrapporterede udfald (SCL-28). Parrede tosidede t-test sammenlignede middelværdierne af forskellene i resultaterne.

Resultater

Protac Kugledynen[®] øgede TST med 12,9 minutter (CI95%:1,21-24,63, $p=0,031$) og reducerede HAM-D6 scoren med 2,78 (CI95%:-5,44;-0,11, $p=0,042$) og ISI scoren med 2,98 (CI95) -5,45; -0,50, $p=0,020$). Der blev ikke observeret signifikante ændringer i SOL, NA, WASO, PSQI, MDI, BAI, SCL28 eller medicinforbrug.

Diskussion

Selvom stigningen i TST på 12,9 minutter var mindre end forventet, var den statistisk signifikant og klinisk relevant. Forbedringer i TST kan påvirke søvnfaser som dyb søvn, som ofte er reduceret hos deprimerede. Selvom polysomnografi ikke blev brugt til at måle søvnstadier i studiet, antyder forbedringer i ISI og HAM-D6 kliniske effekter.

Konklusion

Protac Kugledynen[®] forbedrede TST og reducerede depressive symptomer og sværhedsgraden af søvnløshed, uden signifikante ændringer i andre søvnparametre, symptomer eller medicinforbrug.

Implikationer for praksis

Protac Kugledynen[®] kan være et gavnligt non-farmakologisk supplement til at forbedre søvn ved depression.

Studiet er delvis finansieret af PROTAC A/S, som ikke havde indflydelse på dets design, resultater, fortolkning og publicering heraf.

