

## ‘Depression-related insomnia and the efficacy and experiences of the Protac Ball Blanket<sup>®</sup>’



Ph.d. Sanne Toft Kristiansen



Protac Kugledynen<sup>®</sup>

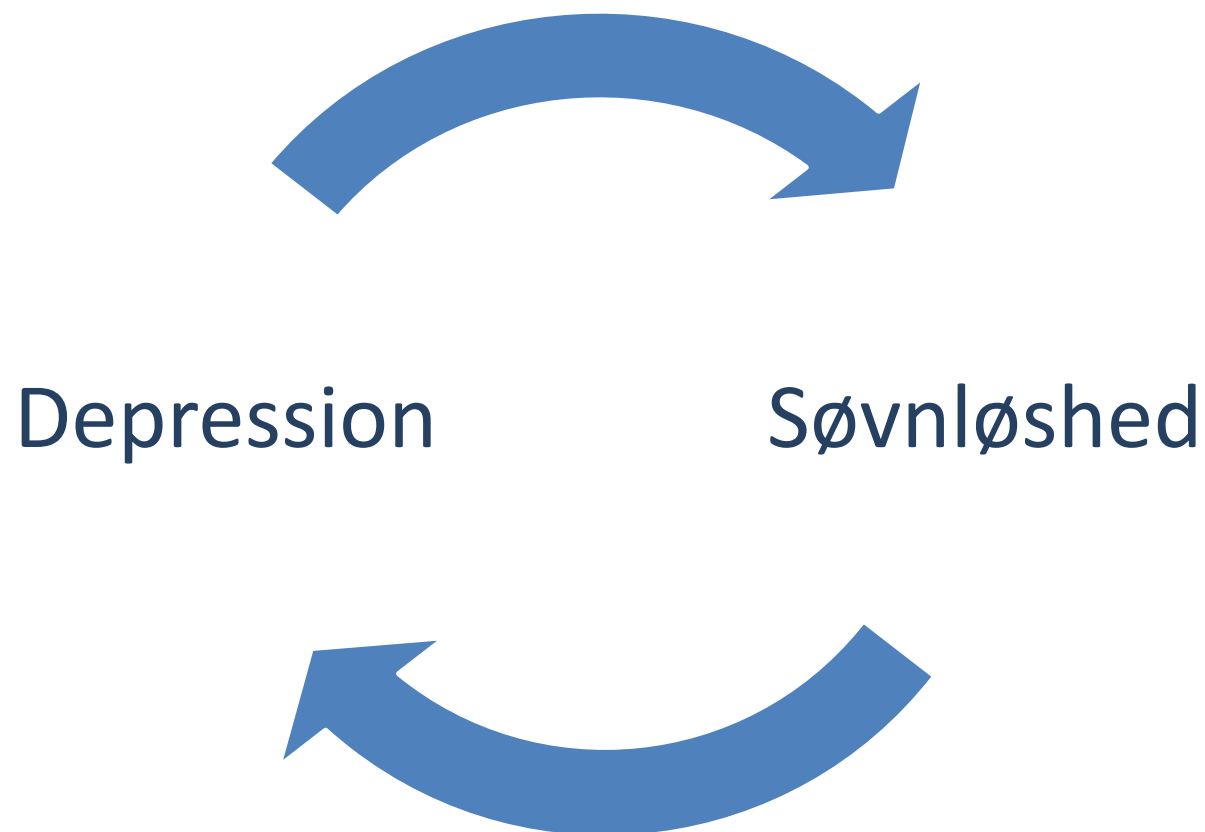
45 patienter  
(RCT-studie)  
13 kvalitative interviews

Metode

# Protac Kugledynen® , depression og søvnløshed

- Sanne Toft Kristiansen blev inspireret til projektet i sin tid som psykiatrisk sygeplejerske i akutpsykiatrien i Aarhus:
  - Nysgerrighed på hvorfor Protac Kugledynen® var efterspurgt af nogle patienter for bedre søvn
  - Manglede forskningsresultater på voksne patienter, der kunne dokumentere effekten
  - Mangel på et non-farmakologisk hjælpemiddel til at hjælpe patienterne
- Alene i Danmark lider ca. 200.000 mennesker af depression og søvnløshed er ofte en stor del af sygdommen
- Søvnløshed gør det svært at klare hverdagen og påvirker bl.a. koncentration, hukommelse og generelt velvære
- Giver psykiske, følelsesmæssige og sociale problemer og fysiske følgesygdomme
- Risiko for misbrug af medicin, bivirkninger, social isolation og selvmord

# Depression og søvnløshed hænger sammen



Manglende søvn:

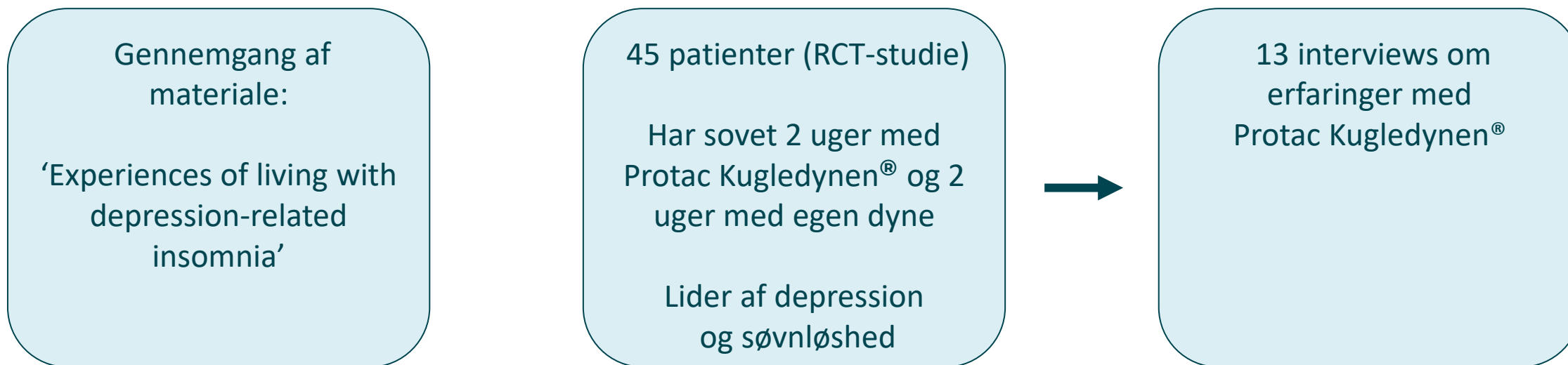
- Hindrer daglige og sociale aktiviteter
- Forstærker negative følelser
- Bekræfter patienten i ensomhed og isolation

Søvn har en dobbeltrolle:

- Flugt fra virkeligheden
- Beskyttende faktor mod selvmord

Selv efter en depression kan søvnløsheden fortsætte og kan være årsagen til tilbagefald

# Ph.D.-afhandling med 3 studier



# Kriterier for deltagende patienter

## Inklusionskriterier

- Mænd og kvinder over 17 år med depression
- Dårlig søvnkvalitet målt efter Pittsburgh Scale
- En eller flere:
  - Bruger mere end 30 min. på at falde i søvn mere end tre gange om ugen
  - Natlige opvågninger af mere end 30 min. mere end tre gange om ugen
  - Tidlige opvågninger (mere end 1 time før beregnet) mere end tre gange om ugen

## Eksklusionskriterier

- Depression i mere end to år
- Afhængighed og problemskabende forbrug af medicin eller rusmidler
- Andre sygdomme som kan påvirke søvnen

45 patienter (RCT-studie)

Har sovet 2 uger med Protac  
Kugledynen® og 2 uger med egen dyne

Lider af depression og søvnløshed



Signifikant forbedret varighed af nattesøvn

Færre depressionssymptomer

Interview om patienternes erfaringer med  
Protac Kugledynen®



Giver mere ro

Afleder opmærksomhed fra bekymrende tanker

Forbedrer kvalitet og kvantitet af søvn som øger dagligt velvære

Patienternes oplevelser afhænger af deres personlige præferencer  
for sansestimuli

# Afhandlingens hovedresultater

## Brugen af Protac Kugledynen®:

- Signifikant forbedring af den samlede søvnlængde
- Reducering af angst og depressive symptomer
- Reducering af sværhedsgraden af søvnløsheden
- Forbedring af patientens oplevede søvnkvalitet
- Forbedring af patientens generelle velvære



'Jeg var meget ked af at skulle aflevere kugledynen igen, da testperioden var slut. Jeg har været bedre til at falde i søvn og slappe af'

'Jeg faldt hurtigere i søvn og jeg var ikke så påvirket af rastløshed'

'Det føles som en lille kapsel fordi den er tung, og du ligger i din egen lille hule – og den beskytter dig'

'Med kugledynen tænker jeg på, hvordan min krop har det i stedet for alt muligt andet, så jeg har brugt den som et alternativ til at tælle får eller dybe vejrtrækninger'

'Jeg følte mig udhvilet, når jeg vågnede – og jeg var i godt humør. Det er meget mærkeligt for mig, for normalt orker jeg ikke en ny dag'

'Det føles næsten som et kram, det er en behagelig fornemmelse at føle sig omsluttet'

'Jeg føler, at jeg er andet end mit eget ubehag, det føles anderledes. Jeg kan mærke mig selv, og det føles godt. Jeg føler mig grounded, og det er helt ok, at min krop også er her'

'Jeg føler, at jeg har sovet bedre og mere – jeg tror faktisk slet ikke, at jeg har været vågen om natten'

'Jeg har følt mig mindre utilpas og jeg tror, at det er fordi, dynen har puttet mig – jeg føler ikke, at jeg behøver at vende og dreje for at falde i søvn. Jeg falder til ro og finder fred'

'Jeg følte mig mere rolig og have bedre tid til at falde i søvn. Før brugte jeg tiden på at overtænke og være ond over for mig selv. Med dynen på ved jeg, at jeg skal sove, og min hjerne fik ro til at sove'