

## Första resultaten från KI: s forskningsstudie visar att Learning 2 Sleeps behandling fungerar

**I den första delrapporten (med ca 30 % inkluderade) från den pågående forskningsstudien som genomförs av KI påvisar Learning 2 Sleep's sömnbehandling ett lovande resultat, där över 90 procent av deltagarna påvisar sömnförbättring.**

Under början av året påbörjade KI (Karolinska Institutet) en randomiserad studie av Learning 2 Sleep's digitala sömnbehandlingsprogram. I den första delrapporten framkommer ett resultat på förbättring som överträffar befintliga data från andra program på marknaden. Den stora skillnaden i effekt mellan L2S's behandling och väntelistan som jämförelsebetingelse i den randomiserade kontrollerade prövningen, stärker också evidensen för att kunna påstå att den förbättring som uppnås är ett resultat av just L2S's KBT behandling.

Den pågående studien av behandlingsprogrammet hade vid tidpunkten för delrapporten inkluderat 20 deltagare med ifylld eftermätning (11 i behandlingsgruppen och 9 på väntelistan). Av de personer som genomgått behandlingen hade hela 10 av 11 (90,9 %) minskat sina besvär till den grad att dom bedömdes som kliniskt förbättrade. Detta enligt den vedertagna definitionen där deltagare definieras som förbättrade när poängen på skalan Insomnia Severity Index (ISI) minskat med minst ca 40% (eller med 8 skalpoäng).

Dessa data kan jämföras med dem från en rapport sammanställd av svenska internetbehandlingsregistret (SibeR) som innehåller andelen förbättrade deltagare från dom internetförmedlade KBT-I programmen vid landstingen i Stockholm, Uppsala och Göteborg. I deras rapport fann man att 22 – 59 % av dem som genomgått deras behandling förbättrats (bedömt med samma kriterier).

"Det är viktigt att genomföra den här typen av studier, dels för att kunna säkerställa vad behandlingen faktiskt ger för effekt, men även eftersom på KBT-I levererad genom mobilen är relativt utforskat. Det intressanta med Learning 2 Sleep's metod, gentemot tidigare internetförmedlade KBT behandlingar för insomni är, utöver att den levereras genom mobilen som gör den oerhört lättillgänglig, även dess mer interaktiva och lättsmälta förmedling av KBT principerna, gentemot tidigare mer textbaserade format. Två egenskaper jag som forskare anser gör behandlingen, både mer lättillgänglig (mobil) samt lättare att använda för en bredare mängd patienter som lider av sömnbesvär, och på så sätt också effektiv för en större andel av populationen med sömnbesvär ", säger Rikard Sunnhed, forskare vid Karolinska Institutet.

"Vi är oerhört stolta över de här preliminära resultaten och det är viktigt för oss att också ha belägg för när vi säger att vår behandling ger effekt. Nu hoppas vi så klart att den fullständiga studien blir publicerad under hösten och att det också gör att fler får möjligheten att göra något åt sina sömnproblem" säger Micael Gustafsson, VD Learning 2 Sleep AB (publ).

Pressmeddelande  
30 maj 2022 08:30:00 CEST



---

**För mer information vänligen kontakta:**

Micael Gustafsson, VD  
Mobil: 073-699 36 01  
E-post: [micael@learningtosleep.se](mailto:micael@learningtosleep.se)

**Om Learning to Sleep:**

---

Learning to Sleep är en digital vårdgivare specialiserad på behandling av kroniska sömnbesvär. Behandlingen är en kombination av ett strukturerat behandlingsprogram i en mobil applikation och veckovisa digitala möten med en psykolog. Företagets behandling bygger på den senaste forskningen inom området och är mycket framgångsrik - över 90 procent av de patienter som behandlats får förbättrad sömn. Sverige är bolagets huvudmarknad och behandlingen erbjuds som en del av det skattefinansierade vårdvalet.

För mer information se [www.learningtosleep.se](http://www.learningtosleep.se)

Bolagets Certified Adviser är Eminova Fondkommission AB | 08-684 211 10 | [adviser@eminova.se](mailto:adviser@eminova.se)

**Bifogade filer**

---

[Första resultaten från KI: s forskningsstudie visar att Learning 2 Sleeps behandling fungerar](#)  
[Delrapport Forskningsstudie](#)