

Learning to Sleep's behandling av sömnproblem överlägsen likvärdiga behandlingar enligt studie genomförd av Sveriges största centrum för medicinsk forskning

Preliminära resultat från Karolinska Institutets studie av Learning to Sleep's digitala sömnbehandlingsprogram visar att behandlingen har mycket god förmåga att lindra och bota sömnproblem (insomni). Hela 90,3 procent får en betydande förbättring av sina sömnproblem. I jämförelse med andra internetförmedlade KBT-program för sömnproblem står sig dessa resultat helt överlägsna. Effekten är större än den vid behandling med sömnläkemedel och överträffar samtliga likvärdiga behandlingar i Sverige.

Under början av 2022 påbörjade Karolinska Institutet (KI) en randomiserad klinisk prövning av Learning to Sleep's digitala sömnbehandlingsprogram. Av de preliminära resultaten från KI's studie kan det konstateras att hela 28 av 31 (90,3%) fått en märkbar och betydande förbättring av sin sömn. Detta kan jämföras med resultaten från en rapport sammanställd av svenska internetbehandlingsregistret (SibeR) som tittat på förbättring hos deltagare från KBT-I programmen vid landstingen i Stockholm, Uppsala och Västra Götaland. I den rapporten fann man att endast 30,2 – 50,6 procent som genomgått landstingens behandling förbättrats (bedömt med samma kriterier). De preliminära resultaten från KI's studie visar att L2S's behandling förbättrar nästan dubbelt så många.

Trots att kognitiv beteendeterapi vid sömnproblem (KBT-I) är den behandling med starkast vetenskapligt stöd och den behandling som Socialstyrelsen rekommenderar i första hand, är den vanligaste behandlingen för sömnproblem idag läkemedel. Enligt Socialstyrelsens läkemedelsregister hämtade cirka 870 000 individer ut minst ett recept på sömnmedel under 2020. Trots att flera regioner offentligt har gått ut med att man behöver få ner förskrivningen av sömnläkemedel så fortsätter den att öka, och fortsätter framförallt att öka kraftigt bland unga och barn. Det sker idag en överförskrivning av sömnläkemedel samtidigt som det finns god evidens för att KBT är en mycket bättre metod för att behandla sömnproblem.

Resultaten visar också att behandlingen ökar deltagarnas livskvalitet. Ökningen av livskvalitet var större än den man fann efter en 10 veckor lång intervention med liknande upplägg (L2S's behandling genomförs på 5 veckor).

"Det preliminära resultatet indikerar en effektstorlek för L2S's behandling som ligger högre än alla ingående studier i en tidigare meta-analys över digital KBT för insomni. En stor effekt tillsammans med L2S lättillgängliga digitala format, i termer av att det både är mobilt och förmedlat på ett sätt som gör att det går att tillgodogöra sig behandlingen genom sin mobil, är lovande nyheter för alla som besväras av insomni. Dels för att det både ökar tillgänglighet och tillgång på förstahandsvalet vid behandling av insomni, samtidigt som formatet kräver mindre arbetsinsats av patienten än mer textbaserade förmedlingsmetoder som är vanligt i digitaliserad KBT vid insomni. Viktiga aspekter

som i slutändan möjliggör att fler kan nå och tillgodogöra sig effektiv behandling för insomni, som är viktigt, inte bara för individen, men även för samhället" säger Rikard Sunnhed, forskare vid Karolinska Institutet.

"Resultaten är fantastiskt bra. De visar att vår behandling överträffar de resultat som generellt kan förväntas vid digital behandling av sömnproblem. Nu har vi svart på vitt att vår behandling har mycket god effekt på sömnproblem, och att effekten är större än den som kunnat påvisas i studier på liknande digitala behandlingar. Detta är vi såklart mycket stolta över och vi på Learning to Sleep kommer fortsätta att jobba för att alla personer med sömnproblem ska få rätt hjälp. För oss är det viktigt att nå ut med budskapet att KBT i de allra flesta fall är ett bättre och säkrare alternativ till sömnläkemedel" säger Lina Johansson, VD Learning 2 Sleep AB (publ).

För mer information vänligen kontakta:

Lina Johansson, VD
Mobil: 0709-243193
E-post: lina@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

Bolagets Certified Adviser är Eminova Fondkommission AB | 08-684 211 10 | adviser@eminova.se

Bifogade filer

[Learning to Sleep's behandling av sömnproblem överlägsen likvärdiga behandlingar enligt studie genomförd av Sveriges största centrum för medicinsk forskning](#)
[Rapport Forskningsstudie \(3\)](#)