



Nurse Notes

FORSKNINGSPANELET
FEBRUAR 2020 RAPPORT

Resultater fra Forskningspanelets arbejde med et forskningsprojekt om søvnproblemer. Denne rapport indeholder Forskningspanelets erfaringer og råd til patienter, der oplever søvnbesvær og søvnproblemer

Introduktion

Næsten halvdelen af alle danskerne er ramt af søvnbesvær i følge de seneste tal fra Sundhedsstyrelsen*. Hvis man lider af søvnbesvær over længere tid, bliver det kaldt søvnproblemer.

Søvnproblemer har mange negative konsekvenser for helbredet og øge risikoen for at udvikle følgesygdomme som type-2 diabetes, hjerte-kar-sygdomme, stress og depression.

I dag findes der en række forskellige medicinske behandlingsmuligheder for søvnproblemer. Dog har en stor del af disse behandlinger en række bivirkninger, som kan være problematiske for forskellige patientgrupper**.

Derfor er vi i Forskningspanelet glade for at have bidraget til ny forskning inden for dette område. Forskningsprojektet havde til formål at udvikle en ny medicinsk behandling med færre bivirkninger for personer med søvnproblemer. Forskningspanelet har hjulpet forskerne bag projektet med at finde deltagere med søvnproblemer.

I denne rapport kan du læse om de erfaringer og den indsigt, som vores forskningssygeplejerske har opnået ved at være i kontakt med flere tusinde af patienter. Desuden indeholder rapporten en række gode råd fra vores forskningssygeplejerske til personer, der oplever søvnbesvær og søvnproblemer.

*sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Den-Nationale-Sundhedsprofil-2017.ashx?la=da&hash=421C482AEDC718D3B4846FC5E2B0EED2725AF517

** sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerne-og-nerver/sygdomme/soevnforstyrrelser/soevnloeshed/



3742 af forskningspanelets medlemmer i aldersgruppen 18-91 år har deltaget i forskningsprojektet.

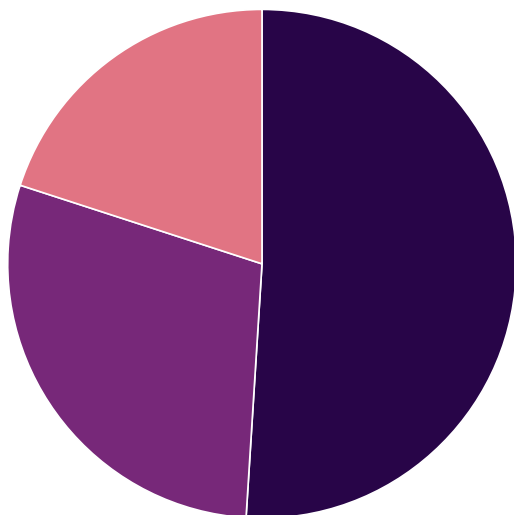
Medlemmerne har svaret på en række spørgsmål omhandlende søvnbesvær, søvnproblemer og medicinsk behandling.

Lad os præsentere vores resultater.

Over halvdelen lider af søvnbesvær.

Alene i vores undersøgelse, har 1.927 af de adspurgte medlemmer i Forskningspanelet tilkendegivet, at de lider af søvnbesvær. Det svarer til 51% af de adspurgte. Alle oplever mindst ét af nedenstående symptomer på søvnbesvær:

- Besvær med at falde i søvn
- Problemer med at sove igennem
- Man vågner tidligt om morgenen
- Fornemmelse af utilstrækkelig søvn



Selvom undersøgelsens deltagere ikke er repræsentative for den danske befolkning, er det tydeligt, at kronikere i meget høj grad lider af søvnbesvær.

● Lider af søvnbesvær	51%
● Lider ikke af søvnbesvær	29%
● Ved ikke	20%



Birgit Hauggaard-Nielsen
Forskningssygeplejerske

Personer som oplever søvnbesvær har et ustabil søvnmønster, hvilket vil sige, at de oplever problemer med at falde i søvn, opretholde søvnen og vågner flere gange i løbet af natten.

Personer som har søvnbesvær er i risiko for at udvikle søvnproblemer, fordi manglen på søvn over længere tid kan påvirke helbredet negativt.

Derfor er det vigtigt at tage søvnbesvær alvorligt, fordi man risikerer at udvikle en række følgesygdomme såsom type-2 diabetes og hjerte-kar sygdomme.

Forskningspanelet reddede 26 patienter fra livsfarlig sygdom



En af de hyppigste årsager til søvnbesvær er sygdommen søvnapnø.

Søvnapnø er en lidelse, hvor vejrtrækningen hæmmes under søvn og betyder for lange pauser i vejrtrækningen under søvn*. Sygdommen beskrives også som "gentagende kvælninganfald under søvn"** , og er yderst farlig.

Symptomer på Søvnapnø:

- Snorken med vejrtrækningspauser.
- Søvnighed og søvnanfald om dagen, ofte i situationer hvor man ikke ønsker at falde i søvn (teater, møder, trafik m.v.).
- Uforklarlig/hyppig opvågningen fra søvn.
- Øget tilbøjelighed til at skulle lade vandet om natten.
- Moderat koncentrations- og hukommelsesbesvær.
- Følelsen af aldrig at være udhvilet.

*sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/oere-naese-hals/sygdomme/oevrige-sygdomme/obstruktiv-soevnapnoe-syndrom/

**netdoktor.dk/sygdomme/fakta/snork.htm



Hvis man lever med en ubehandlet søvnapnø belaster man sit hjertet og øger risikoen for forhøjet blodtryk. På langt sigt øger det risikoen for hjerneblødninger og blodpropper i hjertet.

Poul Jennum, som er professor ved Dansk Center for Søvnmedicin på Rigshospitalet henviser til studier, som viser at, ud af de patienter, som får en blodprop i hjernen, lider 70 % af søvnapnø*.

Under Forskningspanelets arbejde med dette forskningsprojekt, blev vores forskningssygeplejerske opmærksom på, at en del af de patienter, som oplever søvnbesvær, lider af ubehandlet søvnapnø. Selvom patienterne havde kraftige symptomer på søvnapnø, havde de hverken fået sygdommen diagnosticeret eller behandlet.

Forskningssygeplejerske, Birgit Hauggaard-Nielsen har talt med 255 patienter, der lider af søvnbesvær. Heraf identificerede hun 26 personer som lider af ubehandlet søvnapnø og de er derfor blevet henvist til egen læge for at blive udredt.

*propatienter.dk/livsstil/sovn/2555-professor-200-000-danskere-har-ikke-diagnosticeret-sovnlidelse-som-kan-vaere-dodsens-farlig.html



Birgit Hauggaard-Nielsen
Forskningssygeplejerske

I mit arbejde med dette forskningsprojekt har jeg talt med en række patienter, som oplevede søvnbesvær og havde tydelige symptomer på søvnapnø. Men de var ikke udredt for sygdommen.

Det er alvorligt at lide af ubehandlet søvnapnø, fordi sygdommen belaster dit hjerte. Dit blodtryk er ofte forhøjet og risikoen for at udvikle en hjerneblødning, en blodprop i hjernen eller en blodprop i hjertet øges. Derfor kan det være farligt at have ubehandlet søvnapnø.

Patienter med søvnbesvær er ikke blevet undersøgt for søvnapnø

Flere og flere danskere får diagnosen søvnapnø. I 2013 levede 7.525 danskere med diagnosen, men allerede i 2016 steg tallet med 20 procent til 9.034 danskere. Men der kan være helt op mod 200.000 danskere, som lider af søvnapnø, vurderer eksperter*.

Derfor er mange danskere i risikogruppen for at lide af søvnapnø, men kun ganske få har fået undersøgt, om de lider af sygdommen.

Ud af de 1927 af Forskningspanelets adspurgte medlemmer, som oplever symptomer på søvnbesvær, har kun 316, svarende til 16% svaret, at de har fået konstateret søvnapnø. Hele 73% har svaret, at de ikke har fået undersøgt, om de lider af søvnapnø, selvom de oplagt er i risikogruppen.

*dr.dk/ligetil/flere-danskere-lider-af-soevnapnoe





Birgit Hauggaard-Nielsen
Forskningssygeplejerske

Udiagnostiseret søvnapnø er meget alvorligt

Imens jeg har arbejdet med forskningsprojektet, er det blevet tydeligt for mig, at mange personer, som lider af søvnbesvær, ikke er blevet udredt for søvnapnø.

Jeg har talt med rigtig mange patienter, som ikke kender til søvnapnø, eller ved at det er en reel sygdom. De kender heller ikke til sygdommens alvor og at man kan risikere at udvikle hjerte-kar sygdom og få blodpropper.

Derfor er mit klare råd, hvis du oplever søvnbesvær og ikke kender årsagen, at du bør opsøge din læge for at blive udredt for søvnapnø, fordi det er en alvorlig sygdom og der er store risici forbundet med at lide af ubehandlet søvnapnø.

Kroniske smerter ødelægger patienters søvn

Søvnbesvær kan have andre årsager end søvnapnø. Eksempelvist er søvnproblemer meget udtalt blandt patienter der lider af kroniske smerter*.

Foreningen af Kroniske Smertepatienter(FAKS) vurderer, at 825.000 danskere lider af kroniske eller hyppigt tilbagevendende smerter , og hele 65% af dem har problemer med deres søvn. Ofte er det netop søvnen der bliver fremhævet som det største problem hos smertepatienter**. Symptomer på kroniske smerter:

Udover at føle smerten, så er det almindeligt med én eller flere af følgende ledsage-symptomer:

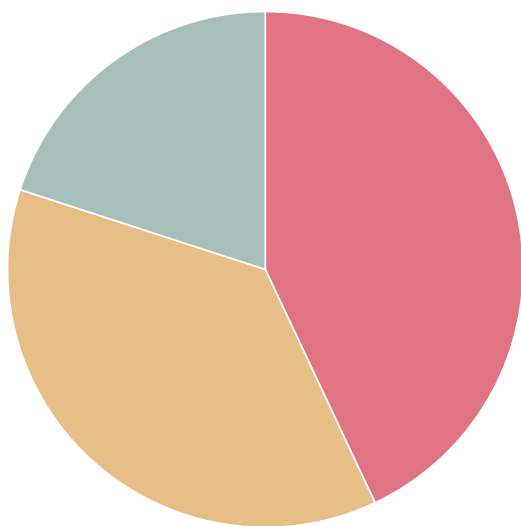
- Træthed
- Påvirket nattesøvn
- Mistet livsglæde eller depression
- Nedsat koncentrationsevne
- Hukommelsesproblemer
- Usikkerhed og angst
- Nedsat aktivitet
- Påvirket seksualitet

*faks.dk

**faks.dk/forside/2014-05-18-12-10-28/gode-rad/39-faks/rad-og-vejledning/gode-rad/184-smerter-og-sovn

En stor del af de patienter med søvnbesvær, som forskningssygeplejerske Birgit Haugaard-Nielsen talte med, lider af kroniske smerter, og angiver disse smerter som den primære årsag tilderes oplevede søvnbesvær.

I dette konkrete forskningsprojekt, var det en betingelse for deltagelse, at man havde søvnproblemer, men man måtte IKKE have kroniske smerter. Og de kroniske smerter var den suverænt hyppigste årsag til, at patienter ikke kunne deltage. Hele 43% af de personer, der ellers opfyldte alle kriterier for deltagelse i forskningsprojektet, blev afvist fordi de lider af kroniske smerter.



Helbredsmæssige årsager til, at patienter med søvnbesvær ikke kunne deltage i forskningsprojektet.

● Lider af kroniske smerter	43%
● Lider af ubehandlet søvnapnø	37%
● Kan ikke deltage af helbredsmæssige eller medicinske årsager	20%



Birgit Hauggaard-Nielsen
Forskningspsygeplejerske

Ofte er søvnproblemer ikke selve problemet, men et symptom på noget andet.

Flere af de personer, som jeg talte med, oplevede søvnbesvær på grund af kroniske smerter. Det er et eksempel på, at det ikke nødvendigvis er deres søvnbesvær, der er behandlingskrævende. For dem kan søvnbesværet være et symptom på noget andet.

Man kan også godt opleve smerter på baggrund af søvnbesvær, og oftest kan søvnbesværet intensivere og forværre smerterne.

Jeg vil råde personer, som lider af søvnbesvær eller vågner om natten pga. af kroniske smerter, til at kontakte deres læge, så de kan modtage den rette medicinske behandling for smerterne. Forhåbentlig kan det også afhjælpe søvnbesværet.

Hvad skal jeg gøre, hvis jeg har svært ved at sove?

Størstedelen af Forskningspanelet adspurgte medlemmer oplever søvnbesvær i mildere eller sværere grad.

Hvis du er én af dem, bør du starte med at stille dig selv nedenstående spørgsmål.



Er mit søvnbesvær et problem?

Kender jeg årsagen til mit søvnbesvær?

Er jeg udredt for søvnapnø?

Forskningspanelet anbefaler, at du konsulterer egen læge, hvis du oplever symptomer eller tegn på nogle af ovennævnte sygdomme. Vi har udarbejdet ovenstående rapport på baggrund af vores erfaringer i vores arbejde med forskningsprojektet om søvnproblemer. Vi har i udarbejdelsen af denne rapport været meget opmærksomme på, at alt viden, råd og anbefalinger er baseret på troværdige og professionelle kilder.

1 Er mit søvnbesvær et problem?

Mange oplever symptomer på søvnbesvær, men for nogle er det en midlertidig og forbigående fase, i en periode hvor man eksempelvis er særligt bekymret eller stresset. Andre oplever ikke manglen på søvn, som et problem, fordi man kan indhente den tabte søvn på andre tider af døgnet, eksempelvis med en middagslur.

Derfor er det vigtig at finde ud af om dit søvnbesvær påvirker din hverdag og helbred og har stået på over en længere periode. I dette tilfælde skal du gå til din læge for at blive udredt for dine søvnproblemer, da du risikerer at manglen på søvn kan påvirke dit helbred negativt og potentielt udvikle følgesygdomme.



2 Kender jeg årsagen til mit søvnbesvær?

I vores arbejde med dette forskningsprojekt, fandt vi ud af, at mange patienter ikke kender til den direkte årsag til deres søvnbesvær og søvnproblemer.

For at finde ud af hvilken behandling, som vil være mest effektiv for dig, skal du finde frem til årsagen til, at du enten ikke kan sove eller vågner flere gange om natten.

Vi erfarede, at de primære årsager til søvnproblemer blandt vores adspurgte medlemmer skyldtes kroniske smerter, søvnapnø og kroniske sygdomme.



3 Er jeg udredt for søvnapnø?

Hvis du lider af længerevarende søvnbesvær og har et søvnproblem, bør du sikre dig, at du ikke lider af søvnapnø. Ubehandlet søvnapnø kan være livsfarligt, og du risikerer at udvikle hjerte-kar sygdomme og få blodpropper, hvis du ikke kommer i behandling.

I vores arbejde med dette forskningsprojekt henviste vores forskningssygeplejerske og søvnforskerne i alt 26 patienter, som de havde mistanke for at lide af ubehandlet søvnapnø, hvilket svarer til 10% af de patienter, som de talte med.

Derfor er vores råd, hvis du lider af søvnbesvær og ikke kender årsagen, at du bør søge egen læge for at blive udredt for søvnapnø.

Du kan læse mere om søvnbesvær, behandling og gode råd til at genetablere en god søvn på disse hjemmesider: "Dansk søvnapnøforening", "Hjernesagen", "Helbredsprofilen" og "Rigshospitalet".

For yderligere dataanalyse,
kontakt Rasmus Hjorth
(+45) 3141 4082
rasmus@jameslindinstitute.org

Om Forskningspanelet

Forskningspanelet er et frivilligt dansk patientfælleskab, med mere end 20.000 medlemmer.

Vi arbejder for, at det skal være nemt og sikkert at deltage i forskning. Du bliver tilbudt at deltage i forskellige forskningsprojekter, der er relevante for dig. Og man kan altid takke nej til at deltage.

Derudover modtager du nyhedsbreve om forskning, forskningsrapporter og meget mere.

Forskningspanelet er stiftet og drevet af patientorganisationen James Lind Institute, der arbejder for at gøre det nemt og sikkert at deltage i forskning.

Om James Lind Institute

James Lind Institute er en international patient organisation, der blev stiftet tilbage i 2011, og etablerer og skaber frivillige patientfælleskaber i Europa, der hjælper patienter med at deltage i klinisk forskning.

I James Lind Institute varetager vi alle vores medlemmers interesse ved at tale patienternes sag inden for klinisk forskning. Dette gør sig især gældende, når det kommer til patient centricity, hvor vi fokuserer på emner såsom letforståelig kommunikation, omhyggeligt design af forskningsprotokoller og passende feedback af forskningsresultater til forskningsdeltagere.

James Lind Institute
Købmagergade 60
1150 København K
Danmark
jameslindinstitute.org

