

Verzwaringsdekens voor insomnia bij patiënten met psychiatrische aandoeningen

J.R. Spruit, P.F.J. Schulte

Insomnia is bij patiënten met psychiatrische aandoeningen een veelvoorkomend probleem en vaak een voorspeller voor een ongunstig beloop van de psychiatrische ziekte. Slaapmedicatie is werkzaam voor een kortdurende periode, waarna gewenning en afhankelijkheid kunnen optreden. Cognitieve gedragstherapie is de behandeling van eerste keus, maar deze is vaak niet beschikbaar. Recent publiceerden Zweedse onderzoekers een gerandomiseerd, gecontroleerd onderzoek (RCT) waarbij ze keken of een verzwaringsdeken een positief effect heeft op slaapproblemen.¹ De hypothese is dat de diepe druk van de deken zorgt voor ontspanning en comfort en daarmee slaapt. Patiënten met een depressieve stoornis, bipolaire stoornis, gegeneraliseerde-angststoornis of ADHD en insomnia (gemeten met de *Insomnia Severity Index*; ISI) konden deelnemen aan de studie. In totaal werden 120 patiënten gerandomiseerd (1:1) tussen een verzwaringsdeken van 8 kilogram en een controledeken.

Na 4 weken werd er een significant voordeel van de verzwaringsdeken ten opzichte van de controledeken gezien op respons (50% afname in ISI-score) en remissie (ISI-score van 7 of lager) ($p < 0,001$) met een grote effectgrootte (Cohens d : 1,90). Patiënten die de verzwaringsdeken gebruikten, waren overdag significant actiever en waren minder vermoeid. Er werd geen significant effect gezien op de slaaptijd. Na 4 weken kregen alle patiënten de optie om de verzwaringsdeken tot 12 maanden te proberen. 112 van 120 patiënten voltooiden deze follow-upperiode. Patiënten die van de controledeken overstapten naar de verzwaringsdeken hadden vergelijkbare positieve effecten op ISI-scores als de patiënten die direct de verzwaringsdeken toegewezen hadden gekregen, terwijl de effecten in de groep die met de verzwaringsdeken was gestart, behouden bleven. De auteurs dragen als sterke punten van deze studie aan dat het een gecontroleerde studie is met relatief veel patiënten. Omdat er patiënten met verschillende psychiatrische ziekten deelnamen, verhoogt dit de generaliseerbaarheid. Als belangrijkste beperking van deze studie noemen de auteurs dat de blinding niet gegarandeerd is. Patiënten met een verzwaringsdeken zullen waarschijnlijk gemerkt hebben dat zij de zware deken hadden. Verder noemen ze dat er geen gebruik is gemaakt van polysomnografie en slaapdagboeken, waardoor er weinig objectieve maten waren om de slaap te beoordelen. In deze studie werden voornamelijk verbeteringen gezien in de subjectieve uitkomstmaten. Wij denken evenwel dat dit de belangrijkste maat is, en misschien zelfs het doel van interventies voor slaapproblemen.

AUTEURS

Jocelyn Spruit, arts in opleiding tot geriater, GGZ Noord-Holland-Noord en Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar.

P.F.J. (Raphael) Schulte, opleider psychiatrie en klinische geriatrie, GGZ Noord-Holland-Noord.

Correspondentie

Jocelyn Spruit (j.spruit@ggz-nhn.nl).

Geen strijdige belangen meegedeeld.

Het artikel werd voor publicatie geaccepteerd op 2 februari 2023.

Tijdens de eerste vier weken van de studie stopte slechts één patiënt omdat deze de verzwaringsdeken te beangstigend vond. Wij concluderen dat de bereidheid om met de verzwaringsdeken te slapen groot is, ook gezien de zeer geringe uitval in de follow-upperiode. Dit zal mogelijk toch ook beïnvloed zijn door selectiebias. Waarschijnlijk zullen mensen die een zware deken een onprettig idee vinden, niet deelnemen aan deze studie.

Dit is de eerste RCT voor verzwaringsdekens tegen insomnia. Vergelijkbare resultaten werden gezien bij een cross-overstudie,² en in een grote registratiestudie vonden men een associatie tussen gebruik van verzwaringsdekens en minder slaapmedicatiegebruik.³ Meer onderzoek naar verzwaringsdekens bij insomnia is echter wel nodig. Omdat er weinig negatieve effecten zijn, zoals tolerantie of gewenning bij benzodiazepines, is het proberen van de verzwaringsdeken naar onze mening de moeite waard.

LITERATUUR

- 1 Ekholm B, Spulber S, Adler M. A randomized controlled study of weighted chain blankets for insomnia in psychiatric disorders. *J Clin Sleep Med* 2020; 16: 1567-77.
- 2 Ackerly R, Badre G, Olausson H. Positive effects of a weighted blanket on insomnia. *J Sleep Med Disord* 2015; 2(3): 1022.
- 3 Steingrímsson S, Odéus E, Cederlund M, e.a. Weighted blanket and sleep medication use among adults with psychiatric diagnosis - a population-based register study. *Nord J Psychiatry* 2022; 76: 29-36.