

Rannsókn á svefngæðum fólks með MS á Íslandi

Fyrirhugað er að gera rannsókn á svefngæðum fólks með MS á Íslandi. Rannsakandi er Aðalbjörg Albertsdóttir, hjúkrunarfræðingur sem hefur reynslu af hjúkrun fólks með MS, og meistaranemi við HA. Leiðbeinendur meistara-verkefnisins eru prófessor við heilbrigðisvið Háskólans á Akureyri, ábyrgðarmaður rannsóknarinnar, og Björg Þorleifsdóttir, lektor við læknadeild Háskóla Íslands. Einnig var leitað aðstoðar hjá MS-félaginu.

Við sofum u.þ.b. einn þriðja hluta ævinnar og svefn er mikilvægur fyrir heilsu og vellíðan. Það skiptir ekki bara máli að ná nægum svefni, heldur líka að svefninn sé samfelldur. Ef svefn yfir nóttina er oft rofinn vegna ýmissa truflana, þá er talað um að svefngæði séu minnkuð vegna svefntruflana. Þessar svefntruflanir geta verið af ýmsum orsökum t.d. hrotum maka, birtu eða öðrum utanaðkomandi truflunum. En svefntruflanir geta líka legið hjá einstaklingnum sjálfum, og tengjast til dæmis verkjum, næturþvaglátum, kæfisvefni, fótaóeirð eða langvarandi svefnleysi (e. insomnia).

Samkvæmt erlendum rannsóknum eru svefntruflanir hjá fólki með MS algengar, vangreindar og geta haft neikvæðar afleiðingar fyrir heilsu fólks. Það er því mikilvægt að fólk geri sér grein fyrir því ef það hefur svefntruflanir og leiti til læknis til að fá greiningu á þeim. Þá er hægt að meðhöndla svefntruflanirnar og bæta þannig svefngæðin.

Fræðilegt yfirlit

Svefntruflanir virðast vera töluvert algengari hjá fólki með MS heldur en almennt gerist. Samkvæmt erlendum rannsóknum er algengi svefntruflana hjá fólki með MS á bilinu 44-85%. Þetta breiða bil skýrist að einhverju leyti af því hversu margir ólíkir spurningalistar eru notaðir, þ.e. hversu ítarlega er spurt um svefntruflanir.

Svefnleysi (e. insomnia) er talið ein af algengustu svefntruflunum hjá almenningi og allt að 10-15% hafa



svefnleysi. En algengi svefnleysis hjá fólki með MS er töluvert meira eða um 32-40%. Aðrar svefntruflanir eins og fótaóeirð, kæfisvefn, röskuð dægursveifla og næturþvaglát virðast líka vera algengari hjá fólki með MS heldur en öðrum. Raunar hefur einnig komið í ljós að svefntruflanir hjá fólki með MS eru verulega vangreindar. Rannsókn Brass og félaga (2014) sýndi að af þeim 38% sem höfðu líklega kæfisvefn skv. niðurstöðum úr spurningalistum höfðu einungis 4% verið greind með kæfisvefn af lækni. Svipað gildi um svefnleysi, um 32% glímdu við svefnleysi en einungis 11% höfðu fengið þá greiningu og 37% reyndust vera með fótaóeirð, en einungis 12% höfðu fengið þá greiningu hjá lækni. Enda ályktuðu rannsakendur að þessi háa tíðni svefntruflana og mikla dagþreyta hjá fólki með MS benti til þess að svefnvandamál geti verið falinn vandi hjá fólki með MS. Fleiri rannsakendur hafa einnig komist að þeirri

niðurstöðu að svefntruflanir hjá fólki með MS séu van- greindar.

Rannsóknir hafa verið gerðar til þess að skoða tengsl svefntruflana hjá fólki með MS við skert minni, heilsu- tengd lífsgæði og þess að fá MS-kast. Niðurstöður benda til þess að svefntruflanir hafi slæm áhrif á minni, dragi úr lífsgæðum og auki jafnvel líkurnar á því að fá MS-kast. Það er þó ekki hægt að fullyrða um orsök og afleiðingu út frá þessum rannsóknum og þetta þyrfti að rannsaka nánar.

Tengsl svefntruflana við þreytu (e. fatigue) hjá fólki með MS hafa verið töluvert rannsökuð, en þreyta er eitt algengasta einkenni MS. Þrjár rannsóknir hafa hver um sig sýnt fram á að svefntruflanir skýri um fjórðung af þreytu hjá fólki með MS. Niðurstöður rannsókna benda til þess að með því að meðhöndla svefntruflanir markvisst hjá fólki með MS, þá sé hægt að minnka þreytu umtalsvert. Það var einmitt staðfest í rannsókn Cote o.fl. (2013) sem sýndi fram á það, að með því að meðhöndla svefntruflanir hjá fólki með MS, þá minnkaði alvarleg þreyta umtalsvert. Þetta var einnig staðfest í rannsókn Braley o.fl. (2014), þar sem tengsl kæfisvefnis við þreytu voru skoðuð sérstaklega. Þar kom í ljós að með því að greina og meðhöndla kæfisvefn á árangurs- ríkan hátt væri hægt að minnka þreytu hjá fólki með MS um 11-40%. Þessar niðurstöður sýna ótvíræðan ávinning þess að svefntruflanir séu meðhöndlaðar á árangursríkan hátt.

Við heimildaleit fundust engar íslenskar rannsóknir um svefngæði eða svefntruflanir fólks með MS.

Fyrirhuguð rannsókn

Markmið þessarar rannsóknar er að afla grunnupplýs- inga um svefngæði og svefntruflanir hjá fólki með MS á Íslandi. Ætla má að aukin þekking og vitund um ástandið eins og það er stuðli að bættri greiningu og meðferð svefntruflana, þegar þær eru til staðar, hjá fólki með MS.

Í rannsókninni verður eftirfarandi kannað með spurn- ingalistum: svefngæði, svefnleysi og fótaóeirð. Nokkrar fleiri spurningar verða í könnuninni, eins og hvort að næturþvaglið eða verkir trufla svefn. Það ætti ekki að taka meira en um 10-15 mínútur að svara könnuninni í heild. Mikilvægt er að þátttaka í könnuninni verði nægi- lega mikil til að niðurstöður verði marktækar. Vil ég nota tækifærið til að hvetja sem flesta með MS-sjúkdóminn til að taka þátt.

Samvinna við MS-félagið

Aðstoð MS-félagsins við framkvæmd rannsóknarinnar er ómetanleg! Kærar þakkir! Sérstakar þakkir fær Berg- þóra Bergsdóttir, fræðslufulltrúi MS-félagsins, fyrir fag- lega aðstoð. MS-félagið hefur boðið aðstoð við að nálg- ast þátttakendur í gegnum tölvupóstlista félagsins og ætla að kosta vefslóðina sem könnunin verður staðsett á. Allir félagsmenn á póstlista MS-félagsins munu fá sendan hlekk á vefslóðina þar sem könnunin verður vistuð. Þar sem MS-félagið heldur ekki skrá yfir það hverjir félagsmenn hafa MS og hverjir ekki, þá verður fyrsta spurning könnunarinnar hvort að viðkomandi hafi fengið MS-greiningu hjá lækni. Ef svarið við þeirri spurn- ingu er nei þá er könnuninni sjálfkrafa lokið fyrir þann aðila. Fullrar nafnleyndar verður gætt og viðeigandi leyfi fengin frá Persónuvernd og Vísindasiðanefnd. Áætlað er að könnunin byrji í október 2018. Það er einlæg von undirritaðrar að sem allra flestir sjái sér fært að taka þátt og leggi þannig dýrmætt lóð á vogarskálar þekkingar í þágu fólks með MS.

Rannsóknarniðurstöður verða birtar í meistaraverkefni, í tímaritsgrein og fyrir- lestrum m.a. fyrir félagi MS-félagsins.

Góðar kveðjur til ykkar allra!

Aðalbjörg Albertsdóttir,
hjúkrunarfræðingur

