Zijn mobiele applicaties effectief bij de aanpak van slapeloosheid op vlak van ervaren slaap- en levenskwaliteit? Een systematische review.

Haio: VAN GORP Valerie , KUL
Promotor: VAN NULAND Marc , KUL
Praktijkopleider: Dillen Koen , HEISTERCAMP Francine , LAUWERS Koen , VERPOORTEN Annemie

Context: Slaapstoornissen zijn een belangrijk gezondheidsprobleem in België. Cognitieve gedragstherapie via internet is effectief in het verbeteren van slaap bij volwassenen met slapeloosheid. Ondertussen zijn er een groot aantal mobiele apps die zich focussen op slaapproblemen, waarvan een groot deel gebaseerd is op cognitieve gedragstherapie.

Onderzoeksvraag: Het doel van deze systematische review is om na te gaan of mobiele apps effectief zijn bij de aanpak van slapeloosheid op vlak van ervaren slaap- en levenskwaliteit.

Methode: Zes databanken (PubMed/Medline, Web of science, Embase, Cochrane Library, PsychArticles en CINAHL) werden onafhankelijk doorzocht door twee onderzoekers naar kwaliteitsvolle interventiestudies over mobiele applicaties bij slapeloosheid (gepubliceerd tot mei 2021).

Resultaten: In totaal werden 2703 studies geïdentificeerd. Na grondige screening bleven 18 studies over die voldeden aan de in- en exclusiecriteria. Na de kwaliteitsbeoordeling werden nog twee studies geëxcludeerd. Hierna bleven zeven RCT’s en negen andere interventiestudies over. In alle onderzoeken waren er in totaal 3493 deelnemers en 14 verschillende apps, waarvan het merendeel gebaseerd was op cognitieve gedragstherapie voor insomnia (CBTi). Andere apps maakten gebruik van mindfulness, progressieve spier-relaxatie, meditatie of yoga. Onafhankelijk van het type app zagen we bij de meeste studies een statisch significante verbetering op vlak van ervaren slaapkwaliteit en vermindering van de ernst van de slapeloosheid.

Conclusie: Deze systematische review suggereert een positieve impact van mobiele applicaties op slapeloosheid. Doch zijn er meer kwaliteitsvolle studies nodig om dit te bevestigen.