

## Riktlinje Tyngdtäcke

### Rekommenderad förskrivare

Leg arbetsterapeut

Leg fysioterapeut/leg sjukgymnast

Respektive vårdgivare har det slutliga ansvaret för vem som får förskriva vad utifrån medarbetarens kompetens och verksamhetens uppdrag.

### Kriterier

Person med betydande aktivitetsbegränsningar och/eller begränsad delaktighet som varat mer än tre månader, på grund av minst tre av nedanstående kriterier enligt ICF:

1. Grav nedsättning av sömnfunktion och nedsatt dygnsrytm (b134 Sömnfunktioner)
  - Sömnsvårigheterna förekommer frekvent
  - Insomningssvårigheter (mer än 45 minuter att somna)
  - Vaknar mer än två gånger per natt och svårt att somna om
  - Vaknar för tidigt i förhållande till vardagens aktiviteter och har svårt att somna om
  - Sover för mycket/för lite eller vid fel tillfälle i förhållande till vardagens aktiviteter
2. Motorisk oro (b147 Psykomotoriska funktioner)
  - Svårt att sitta och ligga still
  - Motorisk hyperaktivitet
3. Nedsatta emotionella funktioner (b152 Emotionella funktioner)
  - Oro och ångest
  - Tvångstankar
  - Irritation, ilska
  - Svårighet att kontrollera/reglera känslor
  - Nedstämdhet
4. Nedsatt koncentrationsförmåga (b140 Uppmärksamhetsfunktioner)
  - Svårt att rikta och bibehålla uppmärksamhet
  - Svårt att klara ändamålsenliga aktiviteter (påbörja/avsluta)
5. Nedsatt kroppsuppfattning (b260 Proprioceptiv funktion)
  - Svårt att avgöra de egna kroppsdelarnas position, var kroppen börjar och slutar
6. Nedsatta perceptuella funktioner (b265/b270 Sinnesfunktioner)
  - Över- eller underkänslighet för sinnesintryck
  - Nedsatt filtreringsförmåga, att inte ha förmåga att sortera sinnesintryck

**Mål med hjälpmedlet**

Ökad aktivitetsförmåga och delaktighet (genom förbättrad uthållighet, koncentrationsförmåga, rums- och kroppsuppfattning till följd av bättre sömn- och dygnsrytm). Minskad stress, ångest och oro. Tyngdtäcken kompenserar för nedsatt sömnfunktion. Bakomliggande medicinska orsaker bör utredas.

**Typ av tyngdtäcke som kan förskrivas**

Tyngdtäcken av olika material, vikter och storlekar.

**Risk för personskada**

Liten risk för tillbud vid användning, utgör troligen ej skada för patient/brukare.

Var uppmärksam på följande risker:

Tungt täcke kan ge tryck på särskilt utsatta ställen, som exempelvis hälar och tår. Personer med trycksår bör inte använda tyngdtäcke. Vid användning av madrass med lufttryck behöver inställningarna för vikt ändras utifrån de ändrade förutsättningarna. Personer med droppfot ska inte placera tyngdtäcket över foten. Personer med ofrivilliga rörelser (till exempel spasticitet eller epilepsi) bör undvika tyngdtäcke med hårt material.

Kombinationen tungt täcke och svag lungkapacitet kan medföra sämre andningskapacitet. Bevaka därför noga användningen av tyngdtäcket hos personer där sådan risk föreligger. Rådfråga läkare vid cirkulationssvikt och epilepsi.

Hygienöverdrag tillverkade i täta material kan utgöra en kvävningsrisk. Beakta kvävningsrisk för barn och/eller personer med svag motorik eller ofrivilliga rörelser när hygienöverdrag används.

**Kostnad för tillbehör förbrukningsdelar som betalas av patient/brukare**

Patient/brukare ansvarar själv för tvätt av förskrivet tyngdtäcke.

**Råd i förskrivningsprocessen**

Förutom kunskap om förskrivningsprocessen rekommenderas förskrivaren ha kännedom om sortimentet samt kunskap om metoder för bedömning, utprovning och uppföljning av tyngdtäcken. Material och tyngd är inte diagnosbundet utan varje utprovning är individuell.

**Behovsbedömning**

Bedöm om kraven om förskrivning av tyngdtäcke uppfylls utifrån riktlinjens målgrupp och kriterier.

Bedöm personens funktioner/funktionsnedsättning som ger problem i vardagen:

- hur personens dagliga aktiviteter fungerar
- personens sömn- och dygnsrytm
- personens sovmiljö och rutiner
- emotionella funktioner

Se gärna [Bedömningsstöd och underlag inför förskrivning av Tyngdtäcke](#)

Sömn- och aktivitetsdagbok ska föras innan förskrivning av tyngdtäcke.

Här finns förslag på olika varianter, välj efter behov och verksamhet eller skapa egen:

[Sömn- och aktivitetsdagbok vid förskrivning av Tyndtäcke](#)

---

### Prova ut, anpassa och välja lämplig specifik produkt

Tyngdtäcken ger olika stimuli och varje enskild person upplever stimuli olika. För att målet med förskrivningen ska uppnås kan det vara betydelsefullt att patienten/brukaren får prova olika modeller och vikter av tyngdtäcken. Fokusera inte på innehållet i tyngdtäcket utan på känslan och upplevelsen.

Om patienten/brukaren inte vill ligga ner, prova tyngdtäcket sittande i en bekväm position.

Hygienöverdrag finns som tillbehör, men upplevs ofta som väldigt varmt och tätt. Kanske kan ett extra påslakan vara tillräckligt om läckage bara inträffar vid enstaka tillfällen. Ta reda på om patienten/brukaren behöver stöd med användandet av hjälpmedlet.

### Instruera, träna och informera

Patienten/brukaren måste kunna röra sina armar: Stoppa inte in tyngdtäcket under kroppen eller rulla in patienten/brukaren i täcket eftersom det kan göra att denne inte kan ta sig loss själv.

Om patienten/brukaren ska lämnas utan uppsikt måste det säkerställas att denne själv kan lyfta undan täcket.

Informera om skötselråd för aktuellt tyngdtäcke. Tyngdtäcke ska användas med påslakan.

Informera om låneregler och återlämningsansvar.

### Uppföljning och utvärdering

Vid användning ska patienten/brukaren själv, alternativt närstående eller personal, föra sömn- och aktivitetsdagbok.

Se länkar till dokumenten under Behovsbedömning.

Uppföljning sker med hjälp av samma sömn- och aktivitetsdagbok inom en till två månader, gärna även efter 6 månader. Utvärdera om tyngdtäcket har haft den effekt som var målet.

### **Leverantör av hjälpmedel och tjänster**

Dalarnas Hjälpmedelscenter, Hjälpmedel Dalarna enligt Hjälpmedelsnämnden Dalarnas avtal.

### **Framtagen av**

Omarbetad av Sortimentsgrupp Kommunikation och Kognition 2022

### **Godänd och fastställd av**

Beredningsgrupp Hjälpmedel, Hjälpmedelsnämnden Dalarna 2022-08-18

### **ISO-kod**

0427

---