

HJÄLPER TYNGDTÄCKEN VID GRAVA SÖMNPROBLEM ?

**Uppföljning av tyngdtäcken efter 3 mån användning utskrivna vid
Allmänpsykiatriska mottagningen VÄST våren 2014.**

Arbetsterapeuter Siv Lindegren och Christina Elophe-Andersson

Handledare Per Agvald

Sedan 2010 har vi som arbetsterapeuter kunnat förskriva tyngdtäcken som hjälpmedel vid grava och långvariga sömnproblem till patienter på Allmänpsykiatriska mottagningen Väst och City. Responsen från patienter och behandlare har varit positiv och vi får många remisser.

Bolltäckets har funnits sedan 1994 och kommer ursprungligen från Danmark där två arbetsterapeuter som arbetade på en akutuvsavdelning i slutenvårds psykiatri såg behovet av att kunna erbjuda avspänning för oroliga patienter.

Taktil stimulans uppstår genom att bollarnas tryck varierar mot kroppen. Detta i kombination med värme som täcket ger gör att kroppens egna hormon oxytocin utsöndras. Kroppsmedvetenheten ökar och täcket ger en känsla av fysisk avgränsning i rummet. Flera upplever att ett bollfäcke underlättar att komma till ro, slappna av och att man sover med bättre kvalitet.

Kunskapen om taktil stimulering, såväl yttlig som djup proprioceptiv, skulle kunna åstadkomma en känsla av lugn hos användaren hämtade de danska arbetsterapeuterna från psykolog och arbetsterapeuten Jean Ayres studier kring sensorisk integration.

På senare tid har det kommit fler typer av tyngdtäcken som kedjetäcken och nu även fibertäcken.

Uppföljning:

Då vi sökt information om tyngdtäcke och dess effekt på sömnen har vi haft svårt att hitta dokumentation. Det vi funnit är en uppföljning om påverkan på barn med ADHD och en verksamhetsuppföljning från Västmanlands läns landsting men inget om vår målgrupp.

För att få mer kunskap om hur täcket påverkar sömnen och vilka patienter som kan ha nytta av täcket samt att förbättra våra uppföljningsrutiner, har vi gjort en uppföljning av hur sömnen påverkats efter 3 mån användning av täcket.

Vi planerar också att göra en mindre uppföljning där patienter får registrera sömnen med hjälp av en actigraf, Actiwatch 2 före och efter användning av tyngdtäcket.

Förskrivningsprocess:

Remiss från Allmänpsykiatriska mottagningarna Väst och City.

Patienten kallas till bedömning och utprovning.

Information om förskrivningsprocess, tyngdtäckets funktion och alternativ på täcken.

Skattning med Insomnia Severity Index (ISI) samt halvstrukturerad intervju om sömnsvårigheter.

Utprovning av täcke, mottagningen har fått låna 8 olika modeller på täcken från tillverkarna Somna och Komikapp. Förskrivning via Sodexo hjälpmedelsservice.

Patienten får under väntetid på leverans av täcket föra sömndagbok 1 vecka utan täcke.

Patienten hämtar täcket, får skriva under lånevillkor och lämna ifylld sömndagbok.

Uppföljning efter 2-3 mån. Får i samband med kallelse ny sömndagbok att fylla i 1 vecka före besök. Ställningstagande till fortsatt förskrivning eller återlämning.

Ny uppföljning efter 12 mån.

Resultat av uppföljningen:

Period 2014 01 01 – 2014 06 30

Antal: 50 st

Ålder: 27 – 64 år.

Kön: 28 Kvinnor och 22 Män.

Metod:

Halvstrukturerad intervju

Sömndagbok 1 vecka före användande och 1 vecka efter 3 mån användning

Insomnia Severity Index (ISI) före och efter 3 mån.

Utskrivna täcken	50 st
Uppföljda täcken:	43 st
Återlämnade täcken	9 st
Bortfall	7 st
Sömndagbok 1 + 2 :	19 st
ISI 1+2	33 st

Typ av täcke :

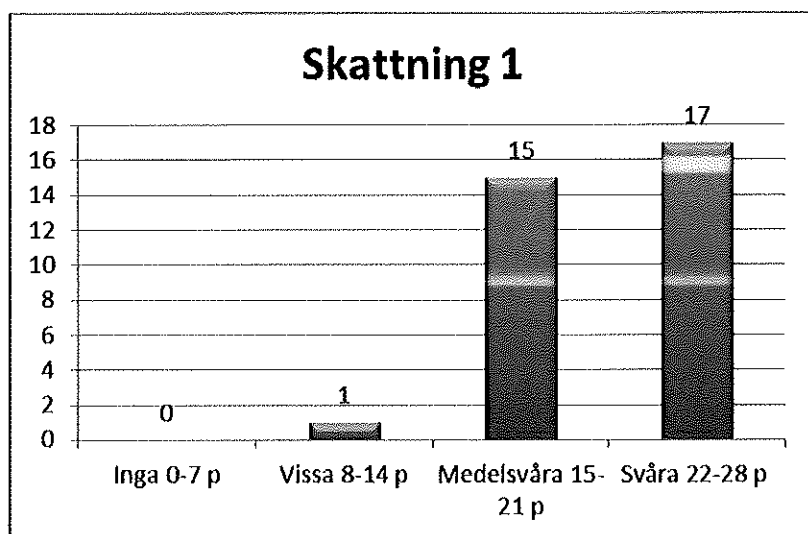
Kedjetäcke 6 kg	7st	Bolltäcke Bello	8 st
Kedjetäcke 8 kg	12 st	Bolltäcke Harpo	9 st
Kedjetäcke 10 kg	12 st	Bolltäcke Calm	2 st

Insomnia severity index (ISI)

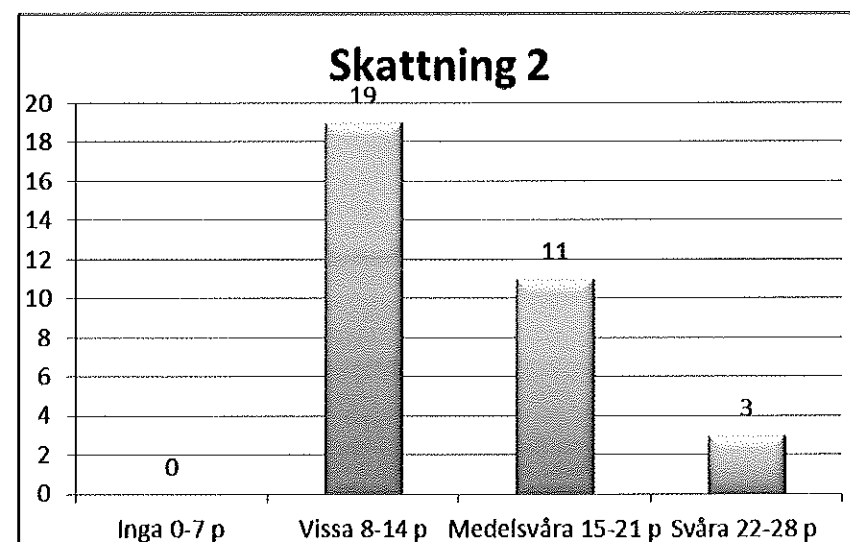
33 svar. Snittvärde sänkning – 7,6 Intervall 0 – 17

Grad av sömnproblem	Inga 0–7	Vissa ≤ 15	Medelsvåra 15–21	Svåra 22–28
Skattning I	0	1 st	15 st	17 st
Skattning II	0	19 st	11 st	3 st

Skattning av graden av sömnproblem före användning av täcke.

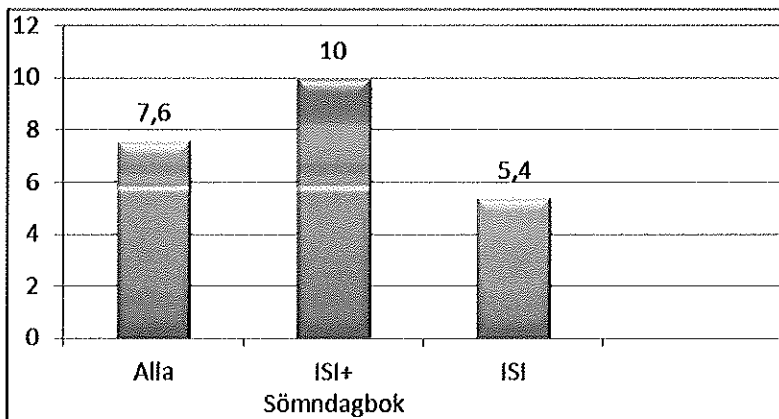


Skattning av graden av sömnproblem efter 3 mån. användning av täcket.



Förbättring ISI

Medelvärde av förbättring av ISI-skattning , ifyllt sömndagbok och ISI skattning samt enbart ISI.

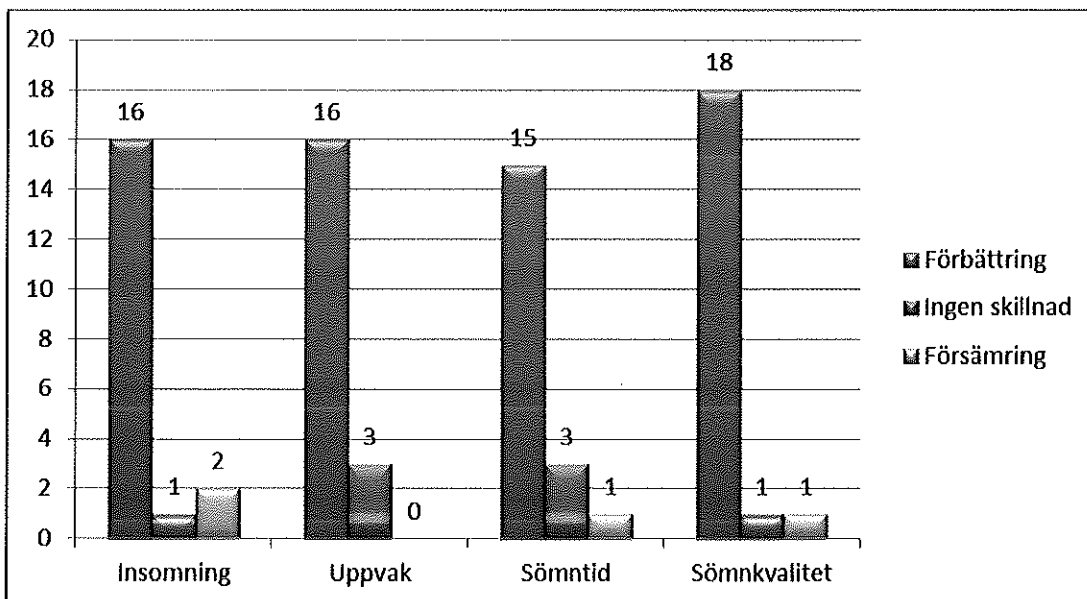


Sömndagbok 1+2

19 – 20 svar Medelvärde dagar

	Förbättring	Medel- värde	Intervall	Ingen skillnad	Försämring	Intervall
Insomning	16 st	48 min	11-180 min	1 st	2 st	3 – 10 min
Uppvak	16 st	0,9 ggr	0,3 – 3 ggr	3 st	0	
Sömntid	15 st	1,5 tim	0,3 – 4 tim	3 st	1 st	30 min
Sömnkvalitet 1 mkt dålig-5 mkt bra	18 st	1 grad	0,1-1,8 grader	1st	1 st	1,5 grad

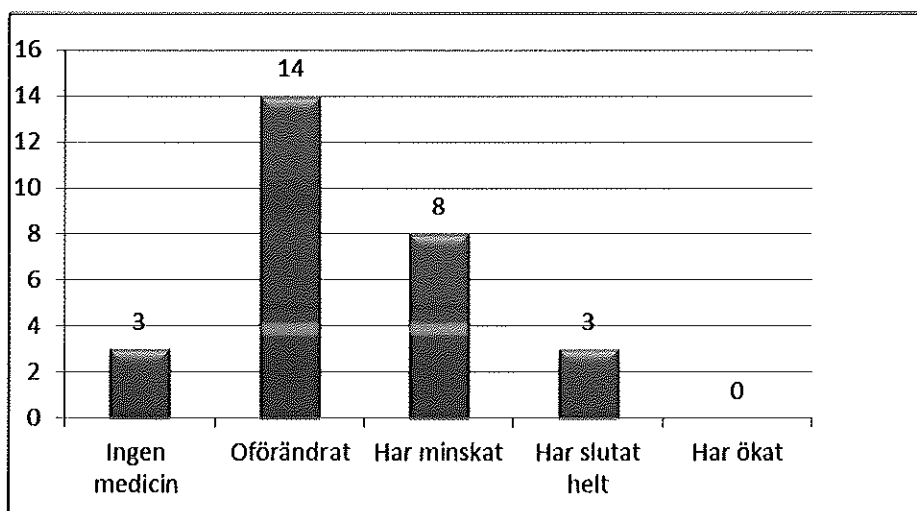
Förändring i sömndagbok



Medicinförändring efter 3 mån.

Förändring av sömnmedelsanvändning enligt sömndagbok , 28 svar

Medicinförändring	Antal
1. Ingen medicin vid start	3 st
2. Oförändrad	14 st
3. Har slutat helt	3 st
4. Har minskat	8 st
5. Har ökat	0



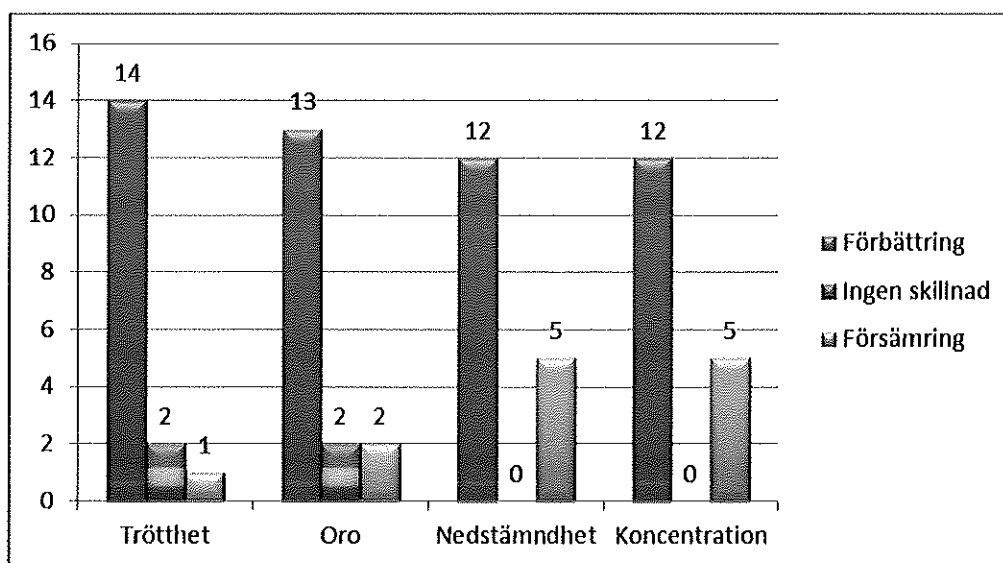
Skattning av mående i sömndagbok:

17 svar

Skattning på en 5 gradig skala 1 inte alls 5 mycket.

Skattning medelvärde på 7 dagar.

	Förbättring	Intervall grader	Ingen skillnad	Försämring	Intervall grader
Trötthet	14 st	0,1 - 2	2 st	1 st	0,15
Oro	13 st	0,2 - 1,5	2 st	2 st	0,2 - 0,6
Nedstämdhet	12 st	0,1 - 0,6	0	5 st	0,1 - 0,6
Koncentration	12 st	0,1 - 0,7	0	5 st	0,1 - 0,7



Diagnos: (1st – 3st)

Depression	17
Ångest	13
ADHD	10
PTSD	5
Övriga NP	2
Smärta	2
Sömnstörning	6
Personlighetstörning	3
Bipolär sjukdom	5
Tvång	3

Diagnos återlämnade täcken:

Depression	4
Ångest	1
ADHD	2
Sömnst.	1
personlighetsstörning	1
Orsak:	
Ökad smärta +tungt	4 st
För tungt	1st
Instängd	1st
Ingen effekt	3 st

Sammanfattning:

Av 50 st patienter som fått täcken utskrivna är 34 st nöjda/ mycket nöjda med täcket.

Vi har inte kunnat se något samband mellan förbättring och diagnos.

Förbättringar skattas i graden av sömnstörning, kortare insomning, färre uppvaknanden, upplevelse av förbättrad sömnkvalitet och mående och i viss mån beträffande medicinförbrukning.

Utöver dessa mätbara förbättringar framkommer:

- Bättre effekt för de patienter som har gjort både ISI-skattning och sömndagbok.
- Att flera upplever täcket som lugnande och ångestlindrande.
- Att det avdramatiserar sänggåendet då man fått större tilltro till att man kommer att få sova då man går till sängs.
- Att det ger minskad motorisk oro och hos ett par användare har det även minskat besvär med restless legs.

Av de som återlämnat täcket rapporteras framförallt att täcket är tungt och att det gett ökad smärta. Några har prövat täcket mycket kort tid.

Behov av fler behandlingsinsatser. Exempelvis "sömnskola". Flera beskriver en ostrukturerad tillvaro med svårigheter med rutiner och regelbundna tider.

Siv Lindegren
Leg arbetsterapeut
siv.lindegren@sll.se

Christina Elophe-Andersson
Leg arbetsterapeut
christina.elophe-andersson@sll.se