

# Lästips om tyngdtäcken - rapporter



Många frågar sig vilken evidens det finns för att nyttja tyngdprodukter. Vi har därför sammanställt några tips om rapporter kring tyngdtäcken.

---

## **Tyngdtäckens påverkan på vardagen** – erfarenheter hos personer med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

Författare: Ingrid Wåhleman, Camilla Bylund      Karolinska Institutet      År: 2014  
Handledare: Karin Johansson

### **Ur sammanfattningen:**

Resultatet visade överlag positiva erfarenheter vad gäller användande av tyngdtäcke. Mer positiv inställning till sömn/sänggående samt att tyngdtäcket kom att få en särskild betydelse i vardagen för informanterna vad gäller trygghet och vila. Tyngdtäcket bidrog också till förbättrat fysiskt-, psykiskt- och kognitivt grundtillstånd hos målgruppen och resultatet visade ökat aktivitetsutförande vad gäller arbete, studier och vardagsrutiner i hemmet samt förbättrad kognition i aktivitet och ökad social förmåga.

En annan viktig erfarenhet var att många personer erfor att tyngdtäcket kom att bli ett redskap vid akuta situationer för att hantera mående och vardag. Resultatet gav en bredare kunskap om personers erfarenheter vid användande av tyngdtäcke. Användningen påverkade aktiviteter på ett positivt sätt i vardagen.

---

## **Positive Effects of a Weighted Blanket on Insomnia**

Författare: Ackerley R <sup>1,2</sup>, Badre G <sup>1,2\*</sup>, Olausson H <sup>1,2,3</sup>      År: 2015

<sup>1</sup>Institute of Neuroscience and Physiology, University of Gothenburg, Sweden  
<sup>2</sup>SDS Clinic, ESRS accredited Sleep Research Laboratory, Gothenburg, Sweden  
<sup>3</sup>Clinical and Experimental Medicine, University of Linköping, Sweden

### **Ur sammanfattningen:**

Objectively, we found that sleep bout time increased, as well as a decrease in movements of the participants, during weighted blanket use. Subjectively, the participants liked sleeping with the blanket, found it easier to settle down to sleep and had an improved sleep, where they felt more refreshed in the morning.

Overall, we found that when the participants used the weighted blanket, they had a calmer night's sleep. A weighted blanket may aid in reducing insomnia through altered tactile inputs, thus may provide an innovative, non-pharmacological approach and complementary tool to improve sleep quality.

---

.....

Företaget Komikapp har sammanställt nedanstående rapporter kring tyngdprodukter. Se även [www.komikapp.se](http://www.komikapp.se) för aktuellt kunskapsläge under rubriken erfarenheter och referenser.

### **Behandling av sömnsvårigheter hos barn med ADHD**

Vetenskapligt fördjupningsarbete 30 p av Malin Pettersson, HT 2014, Linköpings Universitet. Resultatet som framkommit har varit mycket positivt. En klar majoritet är mycket nöjda med tyngdtäckets effekt och har sett en förbättring hos sina barn främst vad gäller sömn och insomningstid. En del har även märkt av en förbättring under dagtid.

### **Slutrapport Projekt Lugna rummet 2011-2014**

Centrum för psykiatriforskning, projektledare Anna Björkdahl, 2014, Stockholms läns landsting. Projektet påvisar positiva resultat då bland annat tyngdtäcken används i lugna rum inom Barn- och ungdomspsykiatri.

### **Slutevaluering Projekt nedbringelse af tvang i psykiatrien på Augustenborg sygehus psykiatrien i region Syddanmark, Marts-august 2013**

Pilotstudie av Kolmos A, Andersen C, 2013. Projektet visar att planerad sinnesstimulering med bland annat tyngdtäcken och Protac Sensifåtoljen kan minska bältningsåtgärder inom psykiatri.

### **Uppföljning av Barn och ungdomar 0-18 år i Västra Götaland som har behandling med tyngdtäcke**

Verksamhetsuppföljning av Bosse Zetterlund och Ellen Odéus, HT 2013, Västra Götalandsregionen. Resultatet visar att 75% av de tillfrågade upplevde god nytta med sitt tyngdtäcke.

### **Användning av tyngdtäcke och dess inverkan på sömn**

C-uppsats av Andersson B och Vadman M. 2012, Örebro Universitet. Alla som deltog i studien uppgav att sömnen förändrats sedan behandlingen med tyngdtäcke påbörjats. Det framkom att insomningstiden minskade, antalet sömntimmar per natt ökade och antalet uppvaknanden minskade vid användning av tyngdtäcke.

### **Use of Ball Blanket in attentio-deficit/hyperactivity disorder sleeping problems**

Projektet genomfördes 2008 till 2010 av Bilenberg N och Hvolby A. Publicerades augusti 2010 i Nordic Journal of Psychiatry. Resultatet indikerade att barnen, när de sov med Protac bolltäcke hade en snabbare insomning, färre uppvaknanden under natten samt att lärare såg en förbättrad koncentration under dagtid.

### **Bolltäcke och värmedynor som behandlingsredskap till personer med demens – vårdpersonals erfarenhet**

Magisteruppsats av Gun Aremyr, HT 2002, Göteborgs universitet. Resultatet visar på att patienter med demens kan dra nytta av att använda bl.a. Protac bolltäcken.

I ett kliniskt forskningsprojekt på Tværfagligt Smertecenter i Aalborg (Tværfagligt smærtteam vid Ålborg sjukhus) undersöker man verkan av Protacs bolltäcke med polystyrenkulor och tittar då på smärta, sömn och livskvalitet.

Projektet är ett kontrollerat, randomiserat så kallat dubbelblindtest med 30 patienter med kronisk smärta, som antingen sovit med Protac bolltäcke eller en placebokudde med samma vikt. Deltagarna har svarat på ett frågeformulär med 36 frågor och man har dagligen registrerat sömnkvalitet och smärta enligt den så kallade VAS-skalan. Dessutom har man löpande mätt HbA1c (blodsockernivån).