

## TYNGDTÄCKE – att tänka på inför eventuell förskrivning av tyngdtäcke

Bedöm enligt checklista

- personens funktioner/funktionsnedsättning som ger problem i vardagen.
- hur personens dagliga aktiviteter fungerar.
- personens sömn- och dygnsrytm.
- personens sovmiljö och rutiner.

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

Bedöm om möjlighet till livsstilsförändring finns, behöver rutiner och vanor ändras, till exempel:

- minst 30–60 minuters fysisk aktivitet per dag såsom att promenera, motionera och städa.
- få dagsljus under dagen, undvik ljus sent på kvällen.
- ha goda vanor för regelbunden dygnsrytm och regelbundna kostvanor.
- undvika koffeinhaltiga drycker som kaffe, te, läsk, energidryck och alkohol innan sänggåendet.
- undvika blått ljus från olika typer av skärmar innan läggdags.
- kan förändringar i miljön förbättra sömnen?
- behöver personen ljud eller ljus på annat sätt för att kunna sova.
- vad är lagom temperatur för att sova bra?
- prova använda filt eller tyngre sovtäcke, sovsäck eller annat för att göra bädden ombonad och trygg utifrån personens behov.

När förskrivning blir aktuell

- Sömndagbok kan föras innan förskrivning av tyngdtäcke som ett stöd för bedömning och uppfyllande av mål.
- Innan förskrivning bör brukaren få prova produkten.
- Hjälpmedelskonsulent i kognitionsteamet kan ge stöd kring metod och produktval.
- Produkten finns att prova hos Hjälpmedel Västerbotten i Umeå och på Hjälpmedel Västerbotten i Skellefteå, i Lycksele finns utprovningssrum hos Barn- och ungdomshabiliteringen. Bokning görs via kundtjänst 090-785 93 65.
- Tyngdtäcken kräver mer än vanliga täcken när det gäller skötsel; tvätt, torkning, bäddning etc. Reflektera kring hur detta kan lösas hos brukaren. För tvättråd, se företagets hemsidor.
- TOG (Thermal Overall Grade) är en internationell standard som visar ett textilt materials isolationsförmåga. Ju lägre värde desto svalare täcke.
- Tyngdtäcke är en försäljningsprodukt och återköps inte av HMV.
- Kom ihåg att registrera egen avgift (endast vuxna från 20 år) vid beställning om din huvudman tagit sådant beslut, art nr 38142.