

## STÖD VID BEDÖMNING – CHECKLISTA TYNGDTÄCKEN

Vid ditt bedömningssamtal berör följande punkter.

### 1. FUNKTIONER

#### Sömnfunktion och dygnsrytm

- Insomningstid mer än 45 minuter.
- Sömnsvårigheter förekommer flera gånger per vecka.
- Vaknar mer än två gånger per natt och har svårt att somna om.
- Vaknar för tidigt i förhållande till vardagens aktiviteter och har svårt att somna om.
- Sover för mycket eller för lite eller vid fel tillfälle i förhållande till vardagens aktiviteter.
- Används medicin för sömn? Är medicinen utvärderad?

#### Motorisk oro

- Motoriskt hyperaktiv, svårt att sitta och/eller ligga still.
- Svårt att genomföra vardagliga aktiviteter.

#### Emotionella funktioner

- Oro och ångest.
- Tvångstankar.
- Irritation och ilska.
- Svårt att kontrollera känslor (vredesutbrott och/eller hot).
- Nedstämdhet.
- Mani.

#### Koncentrationsförmåga

- Tappar lätt fokus.
- Svårt att fokusera på sina vardagsaktiviteter.
- Svårt att påbörja, genomföra och avsluta vardagliga aktiviteter.

#### Perceptuella funktioner

- Över- eller underkänslighet för sinnesintryck.
- Nedsatt filtreringsförmåga: att inte ha förmåga att sortera sinnesintryck.
- Svårt att uppfatta information, avväga kraft och riktning, balansera, tolka och känna igen olika signaler, adekvat använda olika kroppsdelar.

## 2. DAGLIGA AKTIVITETER

**Beskriv en vanlig dag – hur ser en vanlig dag ut? Få om möjligt en beskrivning från brukaren/närstående eller personal utifrån punkterna.**

Arbete/Sysselsättning/Studier

Laga mat/ Duscha/ Städa/Tvätta

Kost/Motion/Ta hand om sig själv

Intressen

Brukar personen vara trött, orolig, ha svårt att koncentrera sig eller lätt bli irriterad/arg?

Brukar personen sova på dagen? Hur länge?

## 3. SÖMN OCH DYGNSTRYTM – Hur ser sömn och dygnsrytm ut?

När går personen och lägger sig?

När brukar personen somna?

Insomningstid?

Vaknar personen under natten? Nej/Ja Hur många gånger?

Hur brukar personen sova under natten? Mycket dåligt/Dåligt/Bra/Mycket bra

När vaknar personen på morgonen?

## 4. SOVMILJÖ OCH RUTINER - Bedöm om möjlighet till livsstilsförändring finns, behöver rutiner och vanor ändras, till exempel:

Fysisk aktivitet? Har personen rört sig tillräckligt under dagen för att vara trött till kvällen?

Är sovrummet mörkt/ljust? Är det tyst? Behöver person ljud?

Är sovrummet en lugn miljö? Undanplockat/städat? Rörigt?

Är sängen och madrassen skön? Är sängkläderna sköna? Vad används som sovtäcke?

Är det lagom temperatur i sovrummet?

Rutiner för sänggående? Läger personen sig samma tid? Mätt eller hungrig?

Använder personen dator, mobil, TV nära in på sänggåendet?

Dricker personen alkohol, läsk eller koffeinhaltiga drycker (kaffe, te, energidryck) nära in på sänggåendet?

Röker eller snusar personen? Nära in på sänggåendet?

## FÖRSKRIVNING sammanfattning

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 utprovningrum hos Barn- och ungdomshabiliteringen. Bokning görs via kundtjänst.
- Tyngdtäcken kräver mer än vanliga täcken när det gäller skötsel; tvätt, torkning, bäddning etc. Reflektera kring hur detta kan lösas hos brukaren. Förtvättråd, se företagets hemsidor.
- TOG (Therminal 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.

På vilket sätt visar sig nedsatt aktivitetsförmåga och/eller begränsad delaktighet till följd av ovanstående orsak för patienten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mål med tyngdtäcke:

---

---

---

För säkerhetsaspekt, se nästa sida.

## Säkerhetsaspekt

Har brukaren svag lungkapacitet, inopererad pacemaker, vagusnervstimulator eller liknande bör ansvarig läkare rådfrågas. Se även information från Somna nedan.

- Hygienöverdraget är utfört i ett tätt material, beakta kvävningsrisk.
- Fallrisk finns om tyngdtäcket hamnar på golvet.
- Personer med ofrivilliga rörelser (till exempel spasticitet eller epilepsi) bör undvika täcke som innehåller hårt material.
- Läs företagens egna bruksanvisningar för eventuella säkerhetsaspekter
- 2019-10-14 kom förtydligande från Somna kring Kedjetäcke®:  
Kedjetäcke® är gjorda av galvaniserat stål. Stål har mer eller mindre magnetiska egenskaper (i dagligt tal säger man ofta att materialet är ”magnetiskt”). Det är **inte** samma sak som att materialet i sig självt är en magnet eller genererar ett magnetfält, vilka skulle kunna störa funktionen av till exempel en pacemaker. Kedjorna, som enbart har magnetiska egenskaper påverkar alltså inte en pacemaker. Om ni får frågor från användare av pacemakers som behöver veta mer, kan de gärna höra av sig till teknisk support hos Abbott Medical (ledande tillverkare av pacemakers). De meddelar att de gärna svarar på frågor angående pacemakers på telefon 08-474 41 47.