Många frågar sig vilken evidens det finns för att nyttja tyngdprodukter. Vi har därför

sammanställt några tips om rapporter kring tyngdtäcken.

 **Användning av tyngdtäcken och dess inverkan på nattsömnen hos personer med ADHD och/eller autismspektrumtillstånd - en kvantitativ enkätundersökning-**

 **The use of weighted blankets and its impact on night sleep in people with ADHD and/or autism spectrum disorder - a quantitative survey study**

 Författare: Erik Lindenhäll Ida Samuelsson Karolinska Institutet År 2016

 Handledare: Mandana Fallahpour

Ur sammanfattningen: En stor majoritet av deltagarna upplever att tyngdtäcket har förbättrat både insomning (90.2%, n=194) och nattsömn (87.4%, n=188). Deltagarna har vid användning av tyngdtäcket uppgett en minskad insomningstid, färre uppvaknanden, längre total sömntid samt att de känner sig mer utvilade på morgnarna. Samtliga av dessa förbättringar var statistiskt signifikanta med p<0.001. Resultatet tyder på att tyngdtäcken skulle kunna användas för att förbättra nattsömnen för personer med ADHD och/eller ASD.

Evaluating the Safety and Effectiveness of the Weighted Blanket with Adults During an Inpatient Mental Health Hospitalization

Evaluating the Safety and Effectiveness of the Weighted Blanket with Adults During an Inpatient Mental Health Hospitalization

Författare: Champagne, T., Mullen, B., Dickson., D & Krishnamurty, S. (2015). Occupational Therapy in Mental Health, 31:3, 211-233

Resultatet för säkerheten visar att tyngdtäcket inte har någon negativ inverkan på blodcirkulationen hos de 30 deltagarna. STAI-10 påvisar att 60% av deltagarna blev hjälpta av tyngdtäcket och självskattningsskalan 0-10 visar att 66,7% fick minskad ångest med tyngdtäcket

Physiological Effects of Deep Touch Pressure on Anxiety Alleviation: The Weighted Blanket Approach

Physiological Effects of Deep Touch Pressure on Anxiety Alleviation: The Weighted Blanket Approach

Författare: Chen et al. 2012. Journal of Medical and Biological Engineering, 33(5): 463-470

Studien ger stöd för att användandet av tyngdtäcke (deep touch pressure, DTP) har en lugnande effekt på försökspersoner som är föremål för tandläkarundersökning, en situation där oro och stress ofta inträder. Studien visar att den parasympatiska delen av (det autonoma) nervsystemet aktiveras av nyttjande av tyngdtäcke för DTP. Förenklat kan det sägas att para-sympatiska nervsystemet vanligen aktiveras när kroppen är i vila, och inte upplever högre grad av stress.

**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 1,2, Badre G 1,2\*, Olausson H 1,2,3 År: 2015

1Institute of Neuroscience and Physiology, University of Gothenburg, Sweden

2SDS Clinic, ESRS accredited Sleep Research Laboratory, Gothenburg, Sweden

3Clinical 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.

Sid 2

**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

ungdomspsykiatrin.

**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 Sensitfåtöljen kan

minska bältningsåtgärder inom psykiatrin.

**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

uppvaknande 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 (Tvärfackligt smärtteam 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).