

Riskanalys tyngdtäcken - Hjälpmedelscentrum

Tyngdtäcken ligger under ISO-kod 04 27 18 - Hjälpmedel för stimulering av sinnen och känslighet

Kriterier för förskrivning enligt hjälpmedelshandboken i Västmanland är:

Förskrivs för att lindra svår psykisk eller motorisk oro som påverkar vakenhet, koncentration, genomförande och avslutande av aktivitet.

Följande tyngdtäcke finns i det upphandlade sortimentet i Västmanland

- Kedjetäcke
- Fibertäcke
- Bolltäcke (olika varianter)
- Glaskultäcke

Vi vill börja med att tydliggöra att när vi har skrivit våra punkter så utgår vi från de patienter som har problematik enligt ovannämnda kriterierna.

Grunden för tyngdtäcken bygger på teorierna Deep Pressure Touch Stimulation (DPTS) och Sensory Integration (SI).

DPTS innebär att våra kroppsvävnader svarar på tryck, som till exempel vid massage.

När du lägger täcket på dig och du känner tyngden omfamna dig, så växlar din kropp från det sympatiska nervsystemet (aktiveras vid stress) till det parasympatiska nervsystemet (aktiveras vid lugn). Genom detta stimuleras kroppen att börja producera serotonin som i sin tur förvandlas till melatonin; melatonin är det hormon som är verksamt för att få oss att slappna av, bli trötta och till slut somna.

SI är en teori som går ut på att kroppen har olika mottagare som tar emot intryck från sinnena lukt, smak, syn och hörsel. Men även våra sinnen som uppfattar beröring och tryck inkluderas och används när vi rör oss på olika sätt. Mottagarna skickar dessa intryck till hjärnan som organiserar och tolkar allt för att skapa en reaktion – motoriskt eller genom att frigöra hormon.

Vid användning av tyngdtäcken så kombineras DPTS och SI och ger våra sinnen intryck som påverkar vår hjärna och därmed hela vår kropp.

Som förskrivare arbetar man med ett helhetsperspektiv - dag och natt påverkar varandra. Man behöver få ordning på dagen för att få ordning på natten och tvärtom. Att få ordning på sömn och ångestlindring gör att man klarar att ta tag i annat. Att tro att man kan köpa ett tyngdtäcke som en snabb lösning fungerar sällan. Processen runt omkring är otroligt viktigt, inte bara för själva kartläggning, utan även för att upptäcka andra problem som man behöver ta itu med.

Patientperspektiv

- En stor del av patienterna i den aktuella gruppen har nedsatt initiativförmåga, svårt att "få ihop det", vilket blir ett hinder om man hänvisas till att köpa ett eget tyngdtäcke.
Vad ska jag köpa? Var ska jag köpa det? När ska jag köpa det? Hur ska jag ta mig dit och hem? Osv...

- Många har även det ekonomiskt svårt. Man har helt enkelt inte råd att "chansa". När det blir en kostnadsfråga så finns risken att de som är ekonomiskt svaga väljer medicin som för vuxna är subventionerade och gratis för barn.
- Detsamma gäller de som inte får hjälp av sitt egeninköpta tyngdtäcke kommer välja medicinering istället. Alternativet med ett från sjukvården utprovat tyngdtäcke minskar risken för medicinering.

Det finns skillnader mellan förskrivningsbara tyngdtäcken och de som finns att köpa i öppna handeln

- De täcken som finns som förskrivningsbara har en variation av material för att kunna erbjuda olika typ av taktill stimuli och olika grad. De täcken som finns att köpa på öppna marknaden erbjuder inte taktill stimuli. Detta i kombination med tyngden är det som gör att tyngdtäcke fungerar för patienten.
- Företagen som säljer tyngdtäcken i öppna handeln rekommenderar att köpa ett täcke som väger 10% av sin kroppsvikt, det finns inga belägg för denna rekommendation. I vår roll som konsulenter finner vi att detta sällan stämmer överens med verkligheten, framför allt när det kommer till barn. Man kan behöva både tyngre men även lättare i vissa fall.
Vi har stött på flera fall där man har börjat med att köpa ett tyngdtäcke själv enligt denna rekommendation men inte fått någon effekt. När man sedan vänder sig till en förskrivare så provas ett tyngre täcke ut och kanske även med mer taktill stimuli, och detta får den önskade effekten.

Samhällsekonomi

Färre hittar en optimal lösning utan professionell medicinsk kartläggning och utan utprovning

- Sämre sömn under lång tid ger svårigheter att klara vardag och skolgång för unga-risk för utanförskap ökar-risk för ökade kostnader för samhället
- Sämre sömn under lång tid ger svårigheter att klara vardag och yrkesliv – risk för utanförskap ökar-risk för ökade kostnader för samhället
- Sämre sömn under lång tid ger sämre hälsa generellt. Ger ökad press på sjukvården inom många området inte bara inom psykiatri.

Säkerhetsperspektiv

Biverkningar av sömnmedicinering inom äldreomsorgen

- Biverkningar av sömnmedicin ger: Yrsel – ökad risk för fallskador - Förvirring – Sämre livskvalitet för patient och anhöriga - Dåsighet – ökad risk för fallskador och inaktivitet - Stor risk för ökade kostnader för fallskador
- Biverkningar av Melatoninbehandling av barn och unga - Kända biverkningar på kort sikt: sömnstörningar, trötthet, oföretagsamhet och magbesvär. (Kan påverka skolgången)
Gällande långtidseffekter saknas studier.

Hälso- och sjukvårdens medicinska ansvar

Sömnlösa personer söker inte vården utan köper istället ett tyngdtäcke för snabb åtgärd

- Personerna missar då den professionella kunskapen och helhetsperspektivet kring sömn och dygnsrytm. Det gör dem sämre rustade att klara sömnsvängningar längre fram.
- Om inte vården får kunskap om dessa personer kommer man inte heller att kunna fånga upp dem som behöver annan medicinsk hjälp.

Vad bidrar konsulent och förskrivare med i processen vid förskrivning av tyngdtäcke?

- Som konsulenter och förskrivare har vi kunskap om både DPTS och SI.
- Som konsulenter och även som förskrivare har vi kunskap om smärta, rörelse och andra hälsoaspekter som kan påverkas positivt och negativt av användningen av tyngdtäcken.
- Som konsulenter har vi god produktkunskap och även god kunskap om skillnaderna mellan täckena.
- Som konsulenter och förskrivare har god kunskap även om diagnoserna bakom varför man behöver tyngdtäcke.
- Som konsulenter och förskrivare har god kunskap om handhavandet – vad gör jag om effekten går ur? Hur börjar jag använda mitt tyngdtäcke? Vilken tyngd passar för mig? Vilket material ska jag välja?

- Som konsulenter har vi allt mer sett betydelsen av att man som förskrivare har gått förskrivarutbildningen om tyngdtäcken då det finns flera observanda att ta hänsyn till vid utprovning av tyngdtäcke. Nedanstående är av yttersta vikt att ta hänsyn till:
 - o Trycksår – användning av tyngdtäcke avrådes starkt vid risk för trycksår eller redan utvecklat trycksår
 - o Nedsatt motorik – Förskrivare som inte har gått förskrivarutbildning har följt de råd som finns i öppna handeln och förskrivit ett täcke som motsvarar 10% av kroppsvikten, vilket i de flesta fall blivit alltför tungt för personer med nedsatt motorisk förmåga. Har personen ingen funktionell motorik ska tyngdtäcke enbart användas vid ständig uppsikt.
 - o Nedsatt lungkapacitet
 - o Hjärtproblematik
 - o Fallrisk - om täcket exempelvis följer med ur sängen.

Detta är inget som återförsäljarna i öppna handeln uppmärksammar, därför viktigt med utprovning av medicinsk kunnig personal som uppmärksammar och påtalar detta.

Ekonomi

- För Hjälpmedelscentrum är ett tyngdtäcke inte något som kostar i service, reparation eller underhåll. När ett täcke går sönder skickas det till leverantören för reparation.

Sammanställt av

Louise Malmros

Hjälpmedelskonsulent och leg. arbetsterapeut

Fackligt förtroendevald för Sveriges Arbetsterapeuter på Hjälpmedelscentrum

Frida Foborg

Hjälpmedelskonsulent och leg. arbetsterapeut