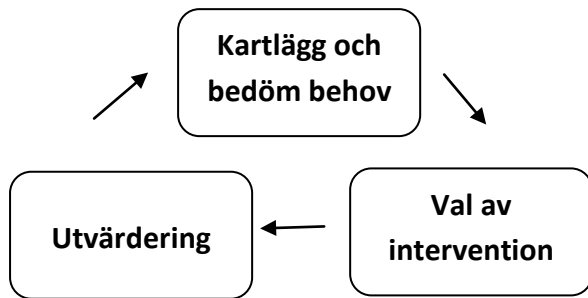


Förskrivningsprocess vid nedsatt sömnfunktion



Tyngdtäcken

1. Kartlägg och bedöm behov

Kartläggning

- A. Gå igenom intervjumaterialet **Sömnkartläggning** (Bilaga 1) med patient/närstående/personal.
Kartläggningsdelen kan skickas ut innan, så att alla har möjlighet att vara förberedda.
Stryk de frågor som inte bedöms vara aktuella.
- B. Gå igenom generella rekommendationer i **Sömnhygien** (Bilaga 2).
- C. Vid behov inhämta tidigare utredningar och/eller information från övriga vårdkontakter, myndigheter.
- D. Vid behov observera och bedöma i aktivitet.

Bedömning

- E. Utifrån kartläggningen och förskrivningsanvisningarna görs en bedömning om patienten har behov av att prova hjälpmedel för stimulering av sinnen och känslighet (tyngdtäcke).

Om andra svårigheter föreligger, så som bristande struktur/rutiner, medicinska besvär, m.m., rekommenderas att arbeta med detta först och välja lämplig intervention (se del 2).

Vid behov återkoppla till andra berörda instanser, till exempel BUP, Habiliteringen eller Vuxenpsykiatri. Samtycke krävs.

2. Val av intervention

Utprovning

- F. Välj intervention/interventioner i samråd med patient/närstående/personal och utarbeta plan för genomförande.
- G. Prova ut de tyngdtäcken som är motiverade utifrån patientens behov.
Vid behov kan täcket introduceras kortare stunder dagtid.
- H. Vid utprovningen, lämna materialet **Utvärdering av tyngdtäcke** (bilaga 3) som har flera uppföljningssalternativ. Använd det som passar patienten bäst.
Gå igenom det valda alternativet med patienten/närstående/personal och lämna den till patienten.
Tipsa om att materialet med fördel ska förvaras på en plats där det finns stor sannolikhet att patienten fyller i det.
- I. Rekommenderad uppföljning är efter en till två veckor.
Om den positiva effekten uteblir kan annan modell/tyngd på täcke behöva provas. Då ska utvärderingsmaterialet lämnas ut på nytt och en ny utprovningsperiod påbörjas.
Om en tydligt och positiv effekt snabbt kan påvisas, kan förskrivning ske efter två veckor.

Observandum

- **Fallrisk** när patienten reser sig upp om täcket ligger på golvet
- **Får inte vara frihetsberövande:** patienten måste kunna ta bort täcket själv om han/hon vill
- **Kvävningsrisk** om barn sover i förälders säng när föräldern använder ett tyngdtäcke, med eller utan hygienöverdrag.
- **Om minskad effekt** av tyngdtäcket, börja med att ta bort täcket ett par dagar för att återfå effekt.

Kontraindikationer

- **Nedsatt lungkapacitet**
- **Risk för trycksår**

3. Utvärdering

- J. Ska ske efter fyra månader och därefter årligen.
Använd lämpligt uppföljningssalternativ från materialet **Utvärdering av tyngdtäcke** (Bilaga 3).