**Rekommenderad förskrivare**
Leg arbetsterapeut
Leg fysioterapeut/leg sjukgymnast

**Kriterier**
Person med betydande aktivitetsbegränsningar eller delaktighetsinskränkningar på grund av bristande sömnfunktioner, oro, ångest eller smärta.

**Mål med hjälpmedlet**
Att få ett förbättrat aktivitetsutförande, ökad återhämtning samt ökad delaktighet.

**Typ av tyngdtäcke som kan förskrivas**
Tyngdtäcken av olika modeller, tyngder och storlekar.

**Risk för personskada**
Liten risk för tillbud vid användning, utgör troligen ej skada för patient/brukare.
Var uppmärksam på följande risker:

- Tungt täcke kan ge tryck på särskilt utsatta ställen som exempelvis hälar och tår.
- Kombinationen tungt täcke och svag lungkapacitet kan medföra sämre andningskapacitet.
- Hygienöverdrag tillverkade i täta material kan utgöra en kvävningsrisk.

**Kostnad för tillbehör förbrukningsdelar som betalas av patient/brukare**
Patient/brukare ansvarar själv för tvätt av förskrivet tyngdtäcke.

**Råd i förskrivningsprocessen**
Förutom kunskap om förskrivningsprocessen rekommenderas förskrivaren ha kännedom om sortimentet samt kunskap om metoder för bedömning, utprovning och uppföljning av tyngdtäcken.

<u>Behovsbedömning</u>
En bedömning av patientens/brukarens sovrutiner och sovmiljö bör göras.

- Finns balans mellan aktivitet och vila dagtid?
- Finns regelbundna tider för sömn?
- Hur förbereds sömnen – exempelvis nedvarvning, tv/datortid, mat och dryck?
- Hur är sovrummet utformat?

Använd en sömndagbok för att kartlägga insomningstid, antalet nattliga uppvaknanden, antal sovtimmar och sömnkvalitet.

<u>Prova ut, anpassa och välja lämplig specifik produkt</u>
Tyngdtäcken ger olika stimuli och varje enskild person upplever stimuli olika. För att målet med förskrivningen ska uppnås kan det vara betydelsefullt att patienten/brukaren får prova olika modeller och vikter av tyngdtäcken. Fokusera inte på innehållet i tyngdtäcket utan på känslan och upplevelsen.
Om patienten/brukaren inte vill ligga ner, prova tyngdtäcket sittande i en bekväm position.
Hygienöverdrag finns som tillbehör, men upplevs ofta som väldigt varmt och tätt. Kanske kan ett extra överdrag vara tillräckligt om läckage bara inträffar vid enstaka tillfällen.

Uppföljning och utvärdering

Sömndagboken kan användas vid uppföljning och utvärdering. Första uppföljningen bör göras inom tre veckor.

Förskrivaren ansvarar för uppföljning av förskrivet hjälpmedel. I de fall ärendet överrapporteras övergår även ansvar för uppföljning.

**Leverantör av hjälpmedel och tjänster**

Hjälpmedel Dalarna enligt avtal mellan uppdragsgivaren och LD Hjälpmedel.