



Stöd vid utprovning Somna Kedjetäcke

Kartläggning, viktvalsguide, utprovningsstöd

Funktion och design



Jämnt och effektivt tryck

Kedjorna i Somna Kedjetäcke är flexibla och formar sig efter kroppens konturer. De lägger sig sammanlänkade från topp till tå utan avbrott. Trycket blir därmed jämnt och effektivt oavsett längd på kroppen. För maximal komfort finns det inga kedjor i kanterna längs kortsidorna.

Torr och sval sovmiljö

Vadden är konstruerad med små porer och hålrum som effektivt transporterar bort fukt och ånga för att skapa en sval och torr sovmiljö.

Funktion och design

2 i 1-funktion med tydlighet

En kedjesida som ger en tydlig taktil stimulering och en vadderad sida som ger ett mjukt och jämnt tryck. De olika sidorna har tydliggjorts genom ett mönster av halvmånar på kedjesidan.

Komfort och smart handhavande

Täcket är delbart från 6 kg för lätt hantering vid tvätt. Dragkedjan är nedsänkt samt med rundade hörn för att ge en behaglig och mjuk upplevelse mot hals och ansikte. Då dragkedjan är placerad längsgående kan ena delen med fördel användas som filt.



Svalt eller varmt



Ett täckes värmegrad och andningsförmåga mäts i den internationella standarden Thermal Overall Grade (TOG). Ett svalt standardtäcke har ett TOG på 3-5. Ju lägre värde, desto svalare täcke. TOG-värdet skiljer sig betydande mellan olika tyngdtäcken, vilket är bra att känna till då efterfrågan är stor på ett så svalt täcke som möjligt.

Somna Kedjetäcke mäter TOG 1,9, vilket gör det till ett mycket svalt tyngdtäcke. Komforten bibehålls med mjuk vaddering på ena sidan.

Medicinteknisk produkt med hög kvalitet

Somna Kedjetäcke är ett medicintekniskt hjälpmedel klass I för personer med funktionsnedsättningar och uppfyller Förordning (EU) 2017/745 – MDR

Forskning* stödjer användning av tunga kedjetäcken:

- Förbättrar sömnen
- Förbättrar symptom på trötthet, ångest och depression på dagtid
- Ökar aktivitetsnivån på dagtid

Täcket har certifikat för Oeko-Tex Standard 100, klass 1, och är flamsäkert för användning i vårdmiljö

Samtliga komponenter i täcket är fria från hälsovådliga ämnen och säkra att använda



****A randomized controlled study of weighted chain blankets for insomnia in psychiatric disorders****

*Bodil Ekholm, BS, BaMS, Stefan Spulber, MD, PhD,
Mats Adler, MD, PhD, 2020*

Kartläggning problematik och upplevelse

- ✓ **Beskriv problematiken:** ex insomningsvårigheter, vaknar tidigt, sover men känner sig inte utvilad, flera uppvaknanden per natt
- ✓ **Utred orsak:** ex oro, ångest, motorisk oro, smärta, diagnos, medicin, livshändelse, rutiner, sömnhygien
- ✓ **Finns kontraindikationer till att använda ett tyngdtäcke:** ex nedsatt hjärt-lungkapacitet, nedsatt muskelstyrka, risk för trycksår
- ✓ **Upplevelse av tyngdtäcke:** Om möjligt, prova ut tyngdtäcke med förskrivare för att hitta den vikt som passar bäst och vilken sida (kedjor eller vadderad) som känns skönast
- ✓ **Sammanfatta kartläggningen:** vilka och hur stora är besvären, vad var den omedelbara upplevelsen av tyngdtäcket/en

Viktvalsguide

	4	6	8	10	12	14
Neuropsykiatriska diagnoser		○	●	●	○	
Neurologiska tillstånd	○	●	●	○		
Demens	○	●	●			
Sömnsvårigheter	○	●	●	○		
Psykisk ohälsa			●	●	○	
Självskadebeteende/utåtagerande			○	●	●	●
Smärta	○	●	●	○		

● = vanligast förekommande vikt, baserad på klinisk erfarenhet

Abilias erfarenhet är att omfattningen av användarens problematik i största mån styr viktvalet, ju mer besvär desto tyngre täcke. Det är alltså inte kroppsvikt, längd eller ålder som styr vikt på täcke.

Viktvalsguide

Somna Kedjetäcke 4-6 kg

Oftast vid lättare besvär eller då man pga olika anledningar inte bör ha eller kan hantera för mycket tyngd

Somna Kedjetäcke 8-10 kg

Kedjetäcket 8 kg är den i särklass vanligaste vikten och är ett bra riktmärke att utgå från vid utprovning

Flest utprovningar landar inom detta viktspann

Somna Kedjetäcke 12-14 kg

Vanligast till individer med grava sömnsvårigheter och/eller stor motorisk oro och ångest

Passar även då man eftersträvar en "direkt-effekt", som t ex vid ett ångestpåslag, då många upplever att extra tyngd snabbare lugnar kroppen

Observera

- Väljer man mellan två olika vikter, rekommenderar vi i de flesta fall det tyngre täcket
- Det kan ta upp till 2 veckor innan kroppen har vant sig och full effekt uppnås, byt ej vikt för tidigt
- Täcket ska aldrig vara tyngre än att användaren kan hantera det

Vid utprovningstillfället

- ✓ Somna Kedjetäcke har en unik 2 i 1-lösning. På ena sidan känner man kedjorna tydligt (tryck med månar) och på den andra sidan vaddering. Dessa sidor ger olika sensorisk feedback. Prova fram till vilken sida som känns bäst mot kroppen.
- ✓ Eftersom Somna Kedjetäcke är annorlunda mot ett vanligt täcke, kan det vara bra att börja använda Somna Kedjetäcke en liten stund (minst 15 minuter) för att därefter öka användningen gradvis. Detta för att de grundläggande sinnena (taktila, proprioceptiva och vestibulära) skall hinna återkoppla till den nya känslan.
- ✓ Be användaren att lägga sig så som hen brukar ligga i sängen hemma.
- ✓ Var uppmärksam på hur användaren reagerar.
- ✓ Gå gärna ut ur rummet en stund, så att användaren får koppla av och känna in.

Prova under en längre tid

- ✓ Effekter på Somna Kedjetäcke märks ofta direkt, men ibland tar det längre tid. Tänk på att man vid olika diagnoser kan ha olika lätt/svårt att ta sig an något nytt.
- ✓ Minst 2 veckors utprovning rekommenderas. Det är olika hur mycket stimulans de grundläggande sinnen behöver.
- ✓ De flesta använder Somna Kedjetäcke varje natt, men en del använder det bara ibland eller en stund. Prova!
- ✓ Vissa individer kan uppleva att effekten avtar efter att ha använt Somna Kedjetäcke en period. Tips är då att ta bort Somna Kedjetäcke någon natt, för att nollställa kropp och sinnen.

ISI – Insomnia Severity Index

Formulär för att skatta eventuella sömnbesvär under en period av **2 veckor**. Frågorna är formulerade för personer som har sömnsvårigheter. Om detta ej föreligger uppmanas ändå svar att markeras utifrån vad som bäst beskriver sömnen de senaste 2 veckorna.

	Inga	Små	Ganska stora	Stora	Mycket stora
1. Svårigheter att somna in	0	1	2	3	4
2. Problem med uppvaknanden på natten	0	1	2	3	4
3. Problem med att vakna för tidigt	0	1	2	3	4

	Mycket nöjd	Nöjd	Varken nöjd eller missnöjd	Missnöjd	Mycket missnöjd
4. Hur nöjd/missnöjd är du med ditt nuvarande sömnmönster?	0	1	2	3	4

ISI – Insomnia Severity Index

	Inte alls	Litet	En del	Mycket	Väldigt mycket
5. I vilken utsträckning anser du att dina sömnproblem försämrar din dagliga funktionsförmåga (t ex trött under dagen, förmåga att fungera på arbetet och med vardagssysslor, koncentration, minne, humör)?	0	1	2	3	4
	Inte alls	Litet	Ganska	Mycket	Väldigt mycket
6. Hur märkbart är det för andra att dina sömnproblem sänker din livskvalitet?	0	1	2	3	4
	Inte alls	Litet	Ganska	Mycket	Väldigt mycket
7. Hur bekymrad är du över dina nuvarande sömnproblem?	0	1	2	3	4

ISI - Scoringinstruktioner

Summera poängen från varje fråga (1-7).

Totalpoäng 0-7: inga kliniskt signifikanta sömnsvårigheter

Totalpoäng 8-14: uppfyller knappt kriterierna för insomni (cut-off <10 p; 11-14 mild insomni)

Totalpoäng 15-21: klinisk insomni (medel)

Totalpoäng 22-28: klinisk insomni (svår)

Från: *Bastien CH, Vallières A, Morin CM. Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. Sleep Medicine. 2001;2(4):297-307.*

Treatment responders: Förändring före-efter behandling (eller follow-up) på 8 poäng

Treatment remitters: Efter behandling (eller vid follow-up) under 8 poäng

Föreslaget i: *Morin CM, Vallieres A, Guay B, Ivers H, Savard J, Merette C, et al. Cognitive Behavioral Therapy, Singly and Combined With Medication, for Persistent Insomnia: A Randomized Controlled Trial. JAMA. 2009;301(19):2005-15.*

**Rätt hjälpmedel i rätt tid
kan göra verklig skillnad**



Abilia AB | www.abilia.se | info@abilia.se | 08-594 694 00