

Tyngdtäcke vid sömnsvårighet för patienter på palliativvårdsavdelning

Ida Malmström¹, Sarah Jönsson¹

¹ Palliativ vård och ASIH i Malmö och mellersta Skåne

Bakgrund: Idag är sömnsvårigheter vanligt och en tredjedel av befolkningen upplever regelbundet besvär med sömnen. Personer med palliativa vårdbehov har i hög utsträckning sömnsvårigheter. God sömn är en viktig del av det dagliga livet och av upplevelsen av livskvalitet. Tanken med tyngdtäcket är att det ger kroppen ett behagligt, omslutande tryck och hjälper på så sätt kroppen att slappna av och komma till ro. Tyngden ger även en bättre kroppsuppfattning och spänningsnivån minskar, vilket ger en lugnare andning och därmed ett ökat lugn. Användning av tyngdtäcke ger inte några kända biverkningar. Syftet med studien var att undersöka om tyngdtäcken är en effektiv behandlingsmetod mot sömnsvårigheter för patienter på palliativvårdsavdelning. Metod: Studien genomfördes på palliativvårdavdelningen i Malmö under 10 veckor. En kartläggning av sömnvanor och av patienternas upplevelse av tyngdtäcke genomfördes med hjälp av Karolinska Sömnformulär och ett eget framtaget självskattningsformulär som inkluderade Insomnia Severity Index. Elva patienter deltog i studien, 10 kvinnor och 1 man. Tyngdtäckena som användes var av typen kedjetäcken och vägde 4 kg respektive 6 kg.

Resultat: Utifrån Karolinska Sömnformulär såg vi att patienter var en heterogen grupp med stor variation av svar. Ingen av patienterna uppgav att de sov mycket dåligt, endast en fjärdedel säger sig sova ganska dåligt. Patienterna som inte alls tyckte om täcket kände detta omgående och studien avslutades då för deras del. Fyra av patienterna använde täcket från studiens början till den dag de avled. Studien väckte nyfikenhet och intresse hos personalen. Nattpersonalen uttryckte att täckena var tunga och otympliga för personalen men att de verkligen gynnade patienterna.

Slutsats: Om täcket var omtyckt av patienten, så användes det under lång tid. Om täcket inte uppskattades av patienten, så framkom detta omgående. Studien väckte intresse och medvetenhet hos personal som nu vågar använda och föreslå användning av tyngdtäcken på denna patientgrupp.