

TYNGDTÄCKEN

Med anledning av att vi nåtts av informationen att vi ej ska påbörja upphandlingsarbetet med tyngdtäcken vill vi ge vår syn på konsekvenser om det skulle tas bort som förskrivningsbart hjälpmedel.

I det här dokumentet har vi sammanfattat vår kliniska erfarenhet av användning av tyngdtäcken kopplat till statistik, forskning och rådande satsningar på psykiatri inom politiken.

Sömnrelaterade besvär och psykisk ohälsa

Användning av tyngdtäcke är ofta en viktig del i arbetet med att få till en fungerande vardag för många målgrupper och vi ser att det ofta är en förutsättning för att komma vidare i behandlingen. Förskrivare har uppgett att användning av tyngdtäcke har lett till en minskning av sömnmedicinering för patienter. Fungerar inte sömnen så fungerar inte dagen. Att få ordning på sömnen skapar förutsättningar för den enskilde att få en ökad aktivitetsnivå och således bli mer delaktig och självständig i vardagen. Inte minst är arbete kring sömnen en viktig del vid stressrelaterad och arbetslivsinriktad rehabilitering och är en förutsättning för minskad sjukskrivning och återgång i arbete.

[Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser](#)

Ovanstående rapport från Försäkringskassan påtalar att risken för långvarig sjukskrivning ökar markant vid sömnrelaterade besvär.

[Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv \(Försäkringskassans lägesrapport 2024:1\)](#)

Enligt Försäkringskassans lägesrapport från 2024 dominerar psykisk ohälsa som den främsta orsaken till sjukskrivning idag där 21% av utgifterna för sjukpenning var för stressrelaterade sjukfall år 2023. Detta är den främsta orsaken till långa sjukskrivningar och kostar staten flera miljoner kronor varje år, vilket visar på vikten av arbetsresurser för att öka möjligheten för dessa individer att återgå till arbete.

I linje med Försäkringskassans statistik gör regeringen satsningar för att minska psykisk ohälsa hos befolkningen, vilket också bör tas i beaktning i diskussionen kring tyngdtäcken:

[Regeringen satsar en halv miljard kronor på ett förbättrat omhändertagande i primärvården vid psykisk ohälsa - Regeringen.se](#)

För att möta den ökande psykiska ohälsan i Sverige har regeringen beslutat att ge ett uppdrag till Socialstyrelsen att fördela närmare en halv miljard kronor till regionerna under 2025. Satsningen syftar till att stärka den regionala primärvårdens arbete med psykisk ohälsa och är en del av den pågående omställningen till en mer nära vård med primärvården som nav.

[Riskbedömningar inom psykiatri ses över - Regeringen.se](#)

Datum

2025-03-05

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) får i uppdrag att se över kunskapsläget kring riskbedömningar inom psykiatri och andra verksamheter inom hälso- och sjukvården. Riskbedömningarna gäller framtida benägenhet att begå våldshandlingar i samhället.

[Kunskapen om intellektuell funktionsnedsättning och autism ska öka genom nationellt kompetenscentrum - Regeringen.se](#)

Kunskapen om intellektuell funktionsnedsättning och autism måste öka hos personal som arbetar i LSS-verksamheter. Därför ger regeringen Socialstyrelsen i uppdrag att förbereda inrättandet av ett nationellt kompetenscentrum på området.

[Miljardsatsning på psykisk hälsa och suicidprevention - Regeringen.se](#)

Regeringen har tidigare beslutat om en nationell strategi inom psykisk hälsa och suicidprevention. Nu satsar regeringen cirka 1,6 miljarder för att tillsammans med SKR utveckla samhällets insatser inom området.

[Förbättrad livskvalitet med strategi för rehabilitering, habilitering och hjälpmedel - Regeringen.se](#)

Socialstyrelsen har fått i uppdrag att ta fram förslag till en nationell strategi och handlingsplan för en effektiv och jämlik rehabilitering, habilitering och användning av åtgärden hjälpmedel. Syftet är att höja livskvaliteten för patienter över hela landet.

[Delegation ska stärka insatserna för personer med samsjuklighet - Regeringen.se](#)

Socialdepartementet tillsätter en delegation med uppdrag att genomföra en reform av samhällets insatser för mer samordnade, behovsanpassade och personcentrerade insatser till personer med samsjuklighet i form av beroendeproblematik och psykisk ohälsa.

[Regeringen tar ett nytt steg för att implementera det nationella målet för funktionshinderspolitiken - Regeringen.se](#)

Regeringen har beslutat att ge Myndigheten för delaktighet i uppdrag att ta fram ett förslag till en ny nationell handlingsplan för funktionshinderspolitiken.

Tyngdtäcken i vården

Vår uppfattning är att tyngdtäcken framför allt förskrivs inom psykiatri och habilitering. Dessa patienter får lägga mycket energi på att få, för oss enkla, vardagsuppgifter gjorda och deras energi tar snabbt slut. För att kunna få till fungerande strategier för att få vardagen att fungera, så att man tex kan gå i skola eller jobba, behövs all energi man kan få. Ofta startar arbetsterapeut/fysioterapeut med användning av tyngdtäcke för att få ordning på sömnen så att energin kan läggas på att i övrigt få en fungerande vardag.

Idag har de flesta regioner valt att ta bort tyngdtäcken ur hjälpmedelssortimentet med hänvisning till MTP-rådets rekommendation samt ökad tillgång av tyngdtäcken på den öppna marknaden. Vi anser att detta är en djupt oroande trend med tanke på den nytta vi ser att tyngdtäcken gör för personer med psykisk ohälsa.

Det är sant att tyngdtäcken finns att hitta på öppna marknaden, men dessa är inte MDR-klassade. Vår erfarenhet är att patienter med psykisk ohälsa varken har råd

eller förmåga att införskaffa sig ett eget täcke. Notera att patienter ofta enligt vår erfarenhet behöver ändra vikt efter en tid för att bibehålla effekt. Detta bidrar till att de behöver lägga några tusenlappar på att köpa ett täcke som de inte är säkra på kommer att fungera.

Nationella riktlinjer 2024: Adhd och autism

I motsats till MTP-rådet ger Socialstyrelsens nationella riktlinjer stöd för tyngdtäcken i behandling av sömnrelaterade besvär för personer med NPF. Här beskrivs också citat: "Tyngdtäcke behöver provas ut för att passa individen."

Ett fåtal mindre studier har påvisat nytta med användning av tyngdtäcke:

Ekholm B, Spulber S, Adler M. A (2020). Randomized controlled study of weighted chain blankets for insomnia in psychiatric disorders. J Clin Sleep Med, 16(9), 1567-1577. doi: 10.5664/jcsm.8636. PMID: 32536366; PMCID: PMC7970589.

Visar att tyngdtäcke är en effektiv och säker metod för att behandla sömnbesvär för personer med psykisk ohälsa.

Meth et al. (2022) A weighted blanket increases pre-sleep salivary concentrations of melatonin in young, healthy adults, Journal of Sleep Research, AID - JSR13743, Manuscript ID - JOSR-22-449.R1; DOI: 10.1111/jsr.13743, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.13743>

Ovanstående studie visar att melatoninhalten vid användning av tyngdtäcke ökade med 30%

Hjort-Telhede, E., Ivarsson, A., Arvidsson, S., & Karlsson, S. (2024). The effect of weighted blanket on sleep in frail older people : A quasi-experimental study. Hämtat från: <https://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hh:diva-53169>

Denna avhandling visar på flera nyttoeffekter, bättre sömn och ökat välbefinnande dagtid.

Tankar och förslag

Vi ser en stor risk i det fall tyngdtäcken skulle tas bort ur sortiment utifrån följande punkter:

- Patienter skulle påverkas negativt då det tas bort ett hjälpmedel som stödjer en god sömn, vilket ger förutsättning för en fungerande vardag
- Minskade möjligheter för att arbeta med sömnrelaterade besvär i vården, vilket på sikt kan leda till fler sjukskrivningar och ökad kostnad för samhället i stort
- Kostnad för sömnmedicin kan komma att öka
- Borttagande av tyngdtäcken går emot Socialstyrelsens riktlinjer kring stöttning till personer med NPF samt regeringens satsning till primärvårdspatienter med psykisk ohälsa

Om beslut fattas att tyngdtäcken bör tas bort ur sortiment ber vi att nedanstående förslag beaktas.

Datum

2025-03-05

Vårt förslag är att begränsa vilka som kan få förskrivning tyngdtäcken, med fokus på dem som behöver det allra mest.

1. Huvudförslaget är att tyngdtäckesförskrivning ska vara kvar för MTI (mottagningen för tidiga insatser) habilitering, och psykiatri alla åldrar. Detta är en utsatt grupp både socialt och ekonomiskt.
2. Ett annat förslag är att behålla förskrivning av tyngdtäcken för barn på t.ex. BUP, Habilitering, barnklinik och MTI. Förutom samma punkter som ovanstående, med extra fokus på barnperspektivet.

Undertecknat,

Frida Westerlund

Leg. Arbetsterapeut/Hjälpmedelskonsulent

Frida Foborg

Leg. Arbetsterapeut/Hjälpmedelskonsulent

Hjälpmedelscentrums Ledningsgrupp

Magnus Loman, Verksamhetschef

Johan Eriksson, Enhetschef

Joakim Davis, Enhetschef

Helena Dahlberg, Enhetschef

Annika Nyman, Ekonomi Controller

Kerstin Berg Mören, Kommunikatör