

Populärvetenskaplig sammanfattning av studie: Denna artikel har genomgått redaktionell granskning (ej peer-review)

Citera artikeln så här: Lönn, M., et al. (2023) Barns erfarenheter av att använda tyngdtäcke – en intervjustudie med barn med ADHD och sömnproblem. *Sömn och Hälsa*, 9, s. 13–25. <http://doi.org/10.59526/soh.9.14389>

Barns erfarenheter av att använda tyngdtäcke – en intervjustudie med barn med ADHD och sömnproblem

Maria Lönn^{1,2}, Petra Svedberg¹, Ingrid Larsson¹

¹Akademien för hälsa och välfärd, Högskolan i Halmstad

²Psykiatri Halland, Region Halland, Halmstad

En intervjustudie har genomförts för att undersöka hur barn med ADHD och sömnproblem upplever användning av tyngdtäcke inom ramen för en sömnintervention. Totalt har 26 individuella intervjuer genomförts med barn i åldrarna 6–15 år. Barnen upplevde att användning av tyngdtäcke krävde anpassning efter behov, underlättade hantering av känslor, förändrade sömnvanor samt främjade en fungerande vardag. Dessa resultat bidrar till ökad kunskap om tyngdtäcke som sömnintervention utifrån barnens perspektiv, och speciellt för målgruppen barn med ADHD.

Artikeln är baserad på en publicerad studie. Lönn, M., Aili, K., Svedberg, P., Nygren, J., Jarbin, H. & Larsson, I. (2022) Experiences of

Using Weighted Blankets Among Children with ADHD and Sleeping Difficulties. *Occupational Therapy International*, 1945290. <https://doi.org/10.1941155/1942023/1945290>.

Bakgrund

Sömnproblem är vanligt hos barn med ADHD (Wajszilber, Santiseban, & Gruber, 2018) och kliniska riktlinjer förespråkar icke-farmakologisk behandling för sömnproblem hos barn (Läkemedelsverket, 2022). Utöver sömnproblem så kan dessa barn ha svårt att reglera känslor och beteende vilket påverkar deras hälsa och dagliga fungerande (Turnbull, Reid, & Morton, 2013; Williams & Sciberras, 2016). Ett icke-farmakologiskt behandlingsalternativ för sömn som tidigare funnits tillgängligt inom vården är tyngdtäcke. Bland barn har tyngdtäcke framför allt förskrivits till barn med autism, ADHD och/eller ångest (Cederlund et al., 2023). Tyngdtäckets funktion grundar sig på sensorisk integrationsteori vilket betyder att trycket och tyngden från täcket ger en stimulans på barnets sensoriska system och det förväntas minska barnets psykologiska oro och stress och öka barnets förmåga till reglering av känslor (Mullen, Champagne, Krishnamurty, Dickson, & Gao, 2008). Även i forskning har användning av tyngdtäcke visat lugnande effekt och minskad ångest, däremot saknas det forskning om vilka effekter tyngdtäcke har på barns sömn (Eron et al., 2020).

I och med större krav på evidens från randomiserade kontrollerade studier så rekommenderas inte tyngdtäcke längre som förskrivningsbart hjälpmedel i Sverige (Sveriges arbetsterapeuter, 2021). Detta kan göra det svårare att följa behandlingsrekommendationer för icke-farmakologisk behandling av sömnbesvär hos barn. Det finns få studier med hög kvalitet som utvärderar både farmakologiska och icke-farmakologiska sömninterventioner för barn (Salanitro et al., 2022; Scantlebury et al., 2018), framför allt när det gäller barn med

ADHD (Larsson et al., 2023). De studier som utvärderar sömninterventioner har genomförts på mindre populationer och det finns överlag en avsaknad av objektiva mått för att mäta sömnproblem hos barn med ADHD (t.ex. actigrafi) och det saknas även forskning med kvalitativ ansats för målgruppen barn med ADHD och sömnproblem (Bondopadhyay, Diaz-Orueta, & Coogan, 2021).

Det finns också en stor avsaknad av forskning kring användning av tyngdtäcke (Eron et al., 2020) och det saknas helt randomiserade kontrollerade studier som utvärderar tyngdtäcke hos barn med ADHD. För att öka evidensen om tyngdtäckets effekt på barns sömn utformades forskningsprojektet ”SLEEP” som en randomiserad kontrollerad studie med tyngdtäcke för barn med ADHD och sömnproblem (Larsson et al., 2022). Projektet har flertalet delstudier, och från projektet finns i dagsläget två publicerade kvalitativa studier. En studie beskriver föräldrars erfarenheter av att deras barn använder tyngdtäcke (Larsson, Aili, Nygren, Jarbin, & Svedberg, 2021) och en som beskriver barnens upplevelser av att använda tyngdtäcke (Lönn et al., 2023). Vi kommer i denna artikel att presentera resultatet från studien där barn blivit intervjuade om deras upplevelser.

Syfte

Syftet med denna studie var att undersöka hur barn med ADHD och sömnproblem upplever användning av tyngdtäcke.

Metod

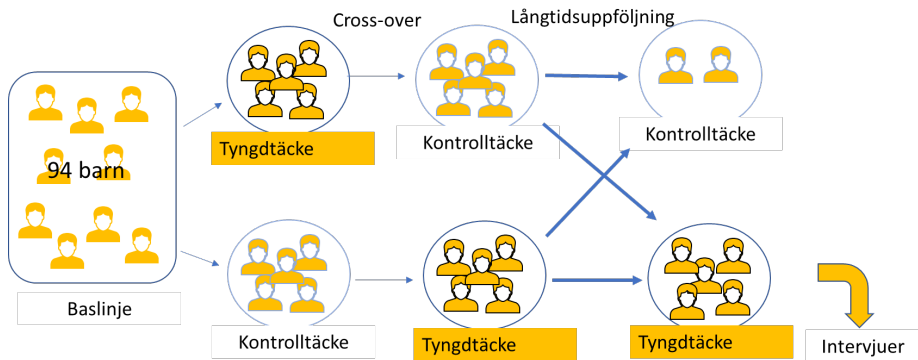
Denna studie är en av fyra delstudier som kommer ingå i en avhandling med en preliminär titel ”A sleep intervention with weighted blankets for children with ADHD”.

En kvalitativ design med en induktiv ansats användes i denna delstudie för att utforska barns upplevelser av att använda tyngdtäcke.

Deltagarna i studien bestod av ett urval av barn som medverkat i en sömninterventionen med användning av tyngdtäcke (Larsson et al., 2022). Individuella intervjuer genomfördes med 26 barn, 15 flickor och 11 pojkar i åldrarna 6–14 år som använt tyngdtäcket under en 16 veckor lång sömnintervention. Intervjuerna analyserades med kvalitativ innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004). Studien har etiskt godkännande från den Etikprövningsmyndigheten (nr. 2019–02158).

Projektet SLEEP

I projektet SLEEP har 94 barn (6–14 år) med ADHD genomgått en sömnintervention med tyngdtäcke under åren 2020–2022. Projektet har en randomiserad kontrollerad cross-over design som innebär att alla barn får möjlighet att prova både interventionstäcke och ett lättare kontrolltäcke. Barnen randomiseras till att antingen börja med tyngdtäcket eller det lättare kontrolltäcket.

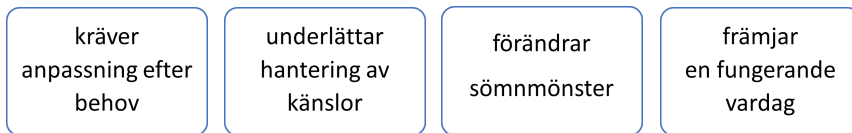


Figur 1. Studiedesign för utvärdering av tyngdtäcke. Sönnen utvärderas under fyra mätveckor. Barnen randomiserades till att antingen börja med tyngdtäcke eller kontrolltäcket. Barnet fick välja att fortsätta interventionen med antingen tyngdtäcket eller kontrolltäcket under en långtidsuppföljning. Intervjuer genomfördes efter avslutad intervention. Interventionen pågick under totalt 16 veckor.

Barnen använde täckena i sin hemmiljö under totalt 16 veckor och sömnen utvärderades under 4 mätveckor. Under varje mätvecka (baslinje, tyngdtäcke respektive kontrolltäcke, långtidsuppföljning) bar barnet en sömnklocka (actigraf) och föräldrar besvarade dagliga sms om barnets sömn. Både barn och föräldrar besvarade en längre enkät i slutet av varje mätvecka. Efter att barnet provat de båda täckena fick barnet välja det täcke som barnet sov bäst med (tyngdtäcke eller kontrolltäcke) som användes under en långtidsuppföljning på ytterligare 8 veckor.

Resultat

Resultatet visar att barn med ADHD och sömnproblem upplevde att användning av tyngdtäcke 1) kräver anpassning efter behov, 2) underlättar hantering av känslor, 3) förändrar sömnmönster och 4) främjar en fungerande vardag (Figur 2).



Figur 2. Fyra kategorier som beskriver hur barn med ADHD och sömnproblem upplevde användning av tyngdtäcke.

Barnen upplevde att användningen av tyngdtäcke krävde anpassning efter deras behov. Det framkom individuella behov där olika förutsättningar i hemmiljön bidrog till varierande upplevelser av att använda tyngdtäcket. Faktorer i hemmiljön var exempelvis storlek på sängen, temperatur, sängkamrater och behov av att ändra sovställning. Dessa individuella förutsättningar var avgörande för fortsatt användning av tyngdtäcket. Tyngden från täcket kunde upplevas behagligt, lugnande och tröstande medan andra kunde uppleva obehag.

En del barn upplevde att tyngdtäcket var för tungt, andra att det var för lätt. Det fanns barn som upplevde att tyngdäcket kändes lättare efter några dagars användning. Barnen kände sig nöjda med täcket om det motsvarade deras behov och preferenser, vilket de beskrev som viktigt för upplevd effekt.

Barnen beskrev att de hade lättare att hantera sina känslor vid användning av tyngdtäcke. Det framkom att tyngdtäcket kunde minska oro och skapa en trygg och säker plats för barnet där de beskrev det som att inget ont kunde nå dem. De beskrev hur besvär kopplade till ADHD diagnosen minskade t.ex. rastlöshet, impulsivitet och oro vilket bidrog till att det var lättare att stanna kvar i sängen. De beskrev även att tyngdtäcket gjorde dem lugnare och känslan av att behöva påbörja olika aktiviteter på kvällen minskade t.ex. att dricka vatten, gå på toaletten, gå till en förälder, eller använda elektronisk media m.m. I stället beskrev barnen hur de stannade kvar i sängen.

Barnen upplevde att tyngdtäcket kunde förbättra deras sömn, sömnmönster samt balansen mellan aktivitet och sömn. Barnen beskrev hur tyngdtäcket underlättade insomning och minskade uppvaknanden. Efter en lång dag i skolan kunde täcket hjälpa dem att varva ned, komma till ro och somna. Barnen beskrev hur tyngdtäcket hjälpte dem att få nya och bättre rutiner när de skulle sova och att de med tyngdtäcket lättare kunde stänga ute intryck som tidigare upplevdes som störande. Förändrade morgonrutiner som att vakna utvilad och gå upp självständigt upplevdes som positivt. Några av barnen beskrev en negativ konsekvens av att det kunde upplevas svårare att lämna sängen på morgonen då de hellre ville stanna kvar under sitt tyngdtäcke i stället för att gå upp till dagens aktiviteter.

Barnen upplevde också att tyngdtäcket kunde främja en fungerande vardag. De beskrev hur de tidigare kunde somna i skolbänken, att de hade svårt att behålla uppmärksamheten och att de kände sig trötta

både i skolan och när de kom hem. De beskrev hur en förbättrad sömn kunde bidra till en mer fungerande vardag där de orkade medverka i skola, fritid och familjeliv. De äldre barnen hade det lättare att förknippa en förbättrad sömn till en mer fungerande vardag. Barnen beskrev en förbättrad balans med mer energi under dagen och en ökad trötthet på kvällen, vilket underlättade deras vardag med en ADHD diagnos.

Slutsats

Slutsatsen är att utifrån barns upplevelser kan användande av tyngdtäcke underlätta hantering av känslor, sömnproblem och vardagsliv. Tyngdtäcke kan således utgöra en icke-farmakologisk behandling som underlättar för barn med ADHD att hantera sina sömnsvårigheter och medföljande vardagsproblem.

Mer forskning behövs om tyngdtäckets effekt på barns sömn. De kommande tre studierna i avhandlingen kommer att undersöka tyngdtäckets effekt på sömn samt longitudinella förändringar av barnens sömn. Studierna kommer till viss del fylla den kunskapslucka som finns om användning av tyngdtäcke för barn med ADHD och sömnproblem.

Kliniska implikationer

Tillgång till alternativa behandlingsformer för sömnproblem hos barn skulle kunna bidra till att kliniska behandlingsrekommendationer kan följas. Denna delstudie och kommande studier i projektet SLEEP kommer bidra med evidens kring huruvida tyngdtäcke är lämpligt som behandling av sömnbesvär hos barn med ADHD. Inom ramen för sömnhygien och miljöanpassningar kan tyngdtäcke vara ett hjälpmedel. Tidigare har arbetsterapeuter förskrivit tyngdtäcke till barn och vuxna med oro, ångest och/eller sömnproblem (Sveriges arbetsterapeuter, 2021). Att kunna erbjuda råd och stöd inom ramen

för sömnhygien och miljöanpassningar är viktigt för personal som möter barn och ungdomar med sömnproblem.

En klinisk implikation utifrån våra resultat är att hänsyn bör tas till barnets individuella behov, förutsättningar och kontext. Våra resultat visar att barn upplever att tyngdtäcke kan underlätta hantering av känslor, förändra sömnmönster och främja ett dagligt fungerande. Genom att ta hänsyn och lyssna på barnets individuella behov och möjliggöra ett individuellt bemötande kan rätt intervention ges till rätt barn. Barnen uttryckte olika behov och preferenser, samt olika förutsättningar i sina hemmiljöer. Genom att till exempel lyssna på barnet, möjliggöra individuell utprovning samt se till hela familjens kontext kan följsamhet i behandling förbättras. Familjer med barn med ADHD är i behov av stöd och bör ges alternativ i form av personcentrerade och informerade val. För vissa barn och familjer kan Melatonin, beteendeinriktad behandling eller föräldrautbildning vara bra alternativ. Inom ramen för icke-farmakologiska alternativ kan tyngdtäcke vara ett möjligt alternativ för att minska sömnproblem utifrån barnens upplevelser. Fler grupper än barn med ADHD kan vara hjälpta av tyngdtäcke, men här behövs mer forskning. De besvär och de effekter som barnen i denna studie upplever kan troligen överföras på barn med liknande symptombild.

Kontakt: Maria Lönn, maria.lonn@hh.se

ORCID

Maria Lönn <https://orcid.org/0000-0003-1259-3993>

Petra Svedberg <https://orcid.org/0000-0003-4438-6673>

Ingrid Larsson <https://orcid.org/0000-0002-4341-660X>

Referenser

Bondopadhyay, U., Diaz-Orueta, U., & Coogan, A. N. (2021). A Systematic Review of Sleep and Circadian Rhythms in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *J Atten Disord*, 26(2), 149–224. <https://doi.org/10.1177/1087054720978556>. doi:10.1177/1087054720978556

Cederlund, M., Steingrimsson, S., Odeus, E., Nystrom, K., Helgeson, C., Sondell, J. K., . . . Opheim, A. (2023). The introduction of a weighted blanket was not associated with a reduced collection of pharmaceuticals prescribed for sleep disturbances in children: A register-based study. *Sleep Med*, 105, 32–35. doi:10.1016/j.sleep.2023.03.001

Eron, K., Kohnert, L., Watters, A., Logan, C., Weisner-Rose, M., & Mehler, P. S. (2020). Weighted Blanket Use: A Systematic Review. *Am J Occup Ther*, 74(2), p1–p14. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.037358>. doi:10.5014/ajot.2020.037358

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today*, 24(2), 105–112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001

Larsson, I., Aili, K., Lönn, M., Svedberg, P., Nygren, J. M., Ivarsson, A., & Johansson, P. (2023). Sleep interventions for children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): A systematic literature review. *Sleep Medicine*, 102, 64–75. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.1012.1021>. doi:10.1016/j.sleep.2022.12.021

Larsson, I., Aili, K., Nygren, J. M., Jarbin, H., & Svedberg, P. (2021). Parents' Experiences of Weighted Blankets' Impact on Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) and Sleep Problems-A Qualitative Study. *Int J Environ Res Public Health*, 18(24), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412959>. doi:10.3390/ijerph182412959

Larsson, I., Aili, K., Nygren, J. M., Johansson, P., Jarbin, H., & Svedberg, P. (2022). SLEEP: intervention with weighted blankets for children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) and sleep problems: study protocol for a randomised control trial. *BMJ Open*, 12(1), e047509. <https://doi.org/047510.041136/bmjopen-042020-047509>. doi:10.1136/bmjopen-2020-047509

Läkemedelsverket. (2022). Sömnstörningar hos barn och ungdomar – Behandlingsrekommendation 2014 (uppdaterad 2022).

Lönn, M., Aili, K., Svedberg, P., Nygren, J., Jarbin, H., & Larsson, I. (2023). Experiences of Using Weighted Blankets among Children with ADHD and Sleeping Difficulties. *Occup Ther Int*, 2023, 1945290. <https://doi.org/1945210.1941155/1942023/1945290>. doi:10.1155/2023/1945290

Mullen, B., Champagne, T., Krishnamurty, S., Dickson, D., & Gao, R. X. (2008). Exploring the Safety and Therapeutic Effects of Deep Pressure Stimulation Using a Weighted Blanket. *Occupational Therapy in Mental Health*, 24(1), 65–89. https://doi.org/10.1300/J1004v1324n1301_1305. doi:10.1300/J004v24n01_05

Salanitra, M., Wrigley, T., Ghabra, H., de Haan, E., Hill, C. M., Solmi, M., & Cortese, S. (2022). Efficacy on sleep parameters and tolerability of melatonin in individuals with sleep or mental disorders: A systematic review and meta-analysis. *Neurosci Biobehav Rev*, *139*, 104723. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.102022.104723>. doi:10.1016/j.neubiorev.2022.104723

Scantlebury, A., McDaid, C., Dawson, V., Elphick, H., Fairhurst, C., Hewitt, C., . . . Beresford, B. (2018). Non-pharmacological interventions for non-respiratory sleep disturbance in children with neurodisabilities: a systematic review. *Dev Med Child Neurol*, *60*(11), 1076–1092. doi:10.1111/dmcn.13972

Sveriges arbetsterapeuter. (2021). *Förskrivning av tyngdtäcken – en enkätundersökning av arbetsterapeuters erfarenheter* Retrieved from <https://www.arbetsterapeuterna.se/foerbundet/webbutik-och-gratismaterial/foerskrivning-av-tyngdtaecken-en-enkaetundersoekning-av-arbetsterapeuters-erfarenheter-2021/>

Turnbull, K., Reid, G. J., & Morton, J. B. (2013). Behavioral Sleep Problems and their Potential Impact on Developing Executive Function in Children. *Sleep*, *36*(7), 1077–1084. <https://doi.org/10.1010.5665/sleep.2814>. doi:10.5665/sleep.2814

Wajszilber, D., Santiseban, J. A., & Gruber, R. (2018). Sleep disorders in patients with ADHD: impact and management challenges. *Nat Sci Sleep*, *10*, 453–480. doi:10.2147/NSS.S163074

Williams, K. E., & Sciberras, E. (2016). Sleep and Self-Regulation from Birth to 7 Years: A Retrospective Study of Children with and Without Attention-Deficit Hyperactivity Disorder at 8 to 9 Years. *J Dev Behav Pediatr*, *37*(5), 385–394. doi:10.1097/DBP.0000000000000281

Datum för inskick: 2023-05-29

Datum för acceptering: 2023-06-20

Datum för publicering: 2023-06-30

Konkurrerande intressen: Författarna har inga konkurrerande intressen att deklarerera

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2023 Lönn M et al..

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.9.14389>

Tidskriften Sömn och Hälsa. ISSN: 2003-234X; e-ISSN: 2003-2501

Copyright: © 2023 Lönn M et al.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited and the license is stated. <http://doi.org/10.59526/soh.9.14389>