

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

Citera artikeln så här: Hjort Telhede (2025) Kan tyngdtäcken förbättra sömnen och hälsan hos sköra äldre. *Sömn och Hälsa*, 13, s. 54–62.
<https://doi.org/10.59526/soh.13.37576>

Kan tyngdtäcken förbättra sömnen och hälsan hos sköra äldre?

Eva Hjort Telhede leg. sjuksköterska, PhD, Höskolan i Halmstad

Hur kan tyngdtäcken bidra till bättre sömn och hälsa för sköra äldre? Resultatet i doktorsavhandlingen visar att användning av tyngdtäcket kan lindra insomni, minska stress och öka hälsa och livskvalitet för äldre personer på särskilda boenden (SÄBO). Genom att tyngdtäcket anses lugna kroppens stresssystem främjas såväl nattsömn som dagliga funktioner.

Artikeln baseras på Eva Hjort Telhedes doktorsavhandling (2024). *Health intervention with weighted blankets for frail older people with insomnia in nursing homes*. Doktorsavhandling Höskolan i Halmstad. Halmstad University Publications.

Introduktion

Sömnstörningar, såsom insomni, innebär svårigheter att somna, att upprätthålla sömnen under natten eller att vakna för tidigt utan att kunna somna om (American Academy of Sleep Medicine, 2014). Detta är ett vanligt problem bland äldre, särskilt de som bor på särskilda boenden (SÄBO), och kan leda till allvarliga hälsoproblem, såsom ökad stress, försämrad livskvalitet och en högre risk för sjukdom (Dzierzewski et al., 2023). Åldersrelaterade förändringar, exempelvis förändrad dygnsrytm med fler uppvaknanden och mindre djupsömn, förvärrar problemen, och förekomsten av multimorbiditet gör att sömnstörningar blir ännu vanligare (Patel et al., 2020; Irwin, 2019).

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

Copyright: © 2025 Hjort Telhede E

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.

<https://doi.org/10.59526/soh.13.37576>

Traditionella läkemedel mot sömnproblem kan orsaka biverkningar, särskilt hos äldre, vilket ökar behovet av alternativa behandlingar utan negativa effekter (van den Ende et al., 2022). Ett sådant alternativ är tyngdtäcken, som genom sitt jämnt fördelade tryck på kroppen skapar en lugnande effekt. Tyngdtäcken kan bidra till att minska stresshormoner, sänka hjärtfrekvensen och blodtrycket, vilket i sin tur leder till en mer avslappnad sömn (Borg & Hegmann, 2022). Denna avhandling undersökte de kvantitativa effekterna, kvalitativa beskrivningarna och subjektiva upplevelserna av tyngdtäcken bland sköra äldre på särskilda boenden (SÄBO). Syftet var att förstå hur denna intervention kan påverka sömn, hälsa och välbefinnande. Studien genomfördes genom en baslinjemätning innan användningen av tyngdtäcket och en uppföljande mätning efter 28 dagars användning.

Äldre personers upplevelser

Studie 1, (Hjort Telhede et al., 2024), var en kvalitativ studie som undersökte äldre personers upplevelser av tyngdtäcken. I studien intervjuades äldre med insomni som hade använt tyngdtäcken under 28 dagar. De äldre beskrev hur tyngdtäckena gav en känsla av trygghet och lugn. Trycket från täcket upplevdes som en omfamning, vilket hjälpte deltagarna att slappna av och sova djupare.

De äldre rapporterade att de vaknade färre gånger under natten och kände sig mer utvilade på morgonen, vilket bidrog till en ökad känsla av förbättrad hälsa. Vissa upplevde dock att tyngdtäckena ibland kunde vara för varma eller obekväma, särskilt hos äldre med tidigare smärtproblematik. Samtidigt framhölls att tyngdtäcket i vissa fall kunde bidra till att avleda smärta.

Det betonades även att det var viktigt att tyngdtäcket låg korrekt, vilket innebar att det behövde sträckas ut och vara jämnt fördelat över hela kroppen.

Omvårdnadspersonalens erfarenheter

Studie 2, (Hjort Telhede et al., 2021), undersökte omvårdnadspersonalens erfarenheter av hur äldre på särskilda boenden påverkades av tyngdtäcken. Personalen observerade att de äldre verkade lugnare och mindre oroliga, både under natten och dagen. De beskrev hur tidigare mycket oroliga personer blev mer psykiskt stabila, kognitivt klarare och fick en bättre dygnsrytm med hjälp av tyngdtäcket.

Tyngdtäckena bidrog också till att de äldre kunde äta mer självständigt och med större aptit, samt att de hade lättare att hantera sin vardag. Den dagliga aktiviteten ökade då de äldre orkade delta i fler aktiviteter på boendet, vilket förbättrade deras vardag. Omvårdnadspersonalen noterade även att tyngdtäckena underlättade kvällsrutinerna, eftersom de äldre behövde mindre hjälp för att komma till ro.

Vissa äldre upplevde dock att tyngdtäckena ibland kunde kännas varma eller orsaka obehag, men i övrigt rapporterades inga negativa aspekter.

Effekt av tyngdtäcken

Studie 3, (Hjort Telhede et al., 2022), undersökte effekterna av tyngdtäcken på sömn, livskvalitet, kognitiva funktioner, dagliga aktiviteter (ADL) och läkemedelsanvändning hos äldre personer på särskilda boenden. För att uppskatta deltagarnas livskvalitet användes *Quality of Life-Alzheimer's Disease Measure* (QoL-AD), som mätte olika aspekter av livskvalitet, inklusive fysisk hälsa, energi, humör och sociala relationer (Logsdon et al., 2002). Hälsorelaterad livskvalitet bedömdes med EQ-VAS, en visuell analog skala där deltagarna skattade sin hälsa från 0 (sämsta möjliga hälsa) till 100 (bästa möjliga hälsa) (EuroQol Group, 1990). Sömnproblem utvärderades med hjälp av *Minimal Insomnia Symptom Scale* (MISS), som inkluderade tre frågor om insomni (Broman et al., 2008).

Näringsstatus mättes med *Mini Nutritional Assessment-Short Form* (MNA-SF) (Kaiser et al., 2009), och kognitiva funktioner utvärderades med *Standardized Mini-Mental State Examination* (S-MMSE)

(Folstein et al., 1975). Dagliga aktiviteter skattades med Katz ADL-index, som mäter förmågan att utföra grundläggande dagliga aktiviteter (Katz et al., 1963), och läkemedelsanvändning kartlades med hjälp av *Anatomical Therapeutic Chemical* (ATC)-kodning (WHO, 2019).

Resultaten visade signifikanta förbättringar hos äldre deltagare som använde tyngdtäcke. Sömnkvaliteten förbättrades avsevärt ($p < 0,001$, $d = 0,68$), med färre nattliga uppvaknanden ($p < 0,001$, $d = 1,10$) och kortare tid för insomning ($p < 0,001$, $d = 0,43$). Efter fyra veckor rapporterade deltagarna förbättrad självskattad hälsa och livskvalitet ($p < 0,001$, $d = 0,78$) samt en ökad känsla av lugn och trygghet, vilket bidrog till bättre energi och högre aktivitet under dagarna. Kognitiva funktioner förbättrades ($p < 0,001$, $d = 0,51$), inklusive orienteringsförmåga ($p = 0,002$, $d = 0,46$). Näringsstatus förbättrades också ($p < 0,001$, $d = 0,44$), med ökat matintag ($p < 0,001$, $d = 0,42$).

Användningen av psykoanaleptika, det vill säga läkemedel som stimulerar det centrala nervsystemet, minskade efter interventionen ($p = 0,014$, $d = 0,29$). Tyngdtäcket bidrog alltså inte bara till förbättrad sömn utan också till en rad andra hälsovinster för deltagarna. Vissa äldre upplevde dock att tyngdtäckena ibland var för varma eller något obekväma, men inga ytterligare negativa erfarenheter rapporterades.

Studie 4, (Hjort Telhede et al., 2024), använde objektiva mätningar med aktigrafi för att utvärdera effekten av tyngdtäcken på sömnmönster. Aktigrafi, som registrerar rörelser under sömn med hjälp av en handelsburen enhet, visade en tydlig minskning av antalet nattliga uppvaknanden. Medianen sjönk från 23,8 uppvaknanden före användning till 19,3 uppvaknanden under användning, en förbättring som var statistiskt signifikant ($p < 0,03$, $r = 0,44$).

Enkäten *Minimal Insomnia Severity Scale* (MISS) användes också för att bedöma sömnproblem. Sömnlatens, det vill säga tiden det tar att somna, förbättrades från 3 poäng (svåra problem) före användning till 2 poäng (måttliga problem) efter användning ($p < 0,001$, $r = 0,86$).

Nattliga uppvaknanden minskade från 3 poäng (svåra problem) till 2 poäng (måttliga problem) efter interventionen ($p < 0,001$, $r = 0,95$).

Självskattad hälsa, mätt med *EQ-VAS*, visade en ökning från 50 poäng före användning till 60 poäng efter användning ($p = 0,002$, $r = 0,69$). Dessa resultat indikerade att tyngdtäcken inte bara förbättrade sömnmönster utan även bidrog till en bättre upplevd hälsa och välmående.

Sammanfattning och implikationer

Sammanfattningsvis visar avhandlingen att tyngdtäcken är ett lovande och säkert alternativ för att förbättra både sömn och hälsa hos sköra äldre på särskilt boende. Genom att det tycks minska nattliga uppvaknanden, skapa en känsla av trygghet bidrog tyngdtäcken till ökat välbefinnande. Tyngdtäcket kan fungera som ett värdefullt komplement till läkemedelsbehandling, såsom lugnande läkemedel och sömnmedicin. Användningsområdet sträcker sig dessutom bortom sömnförbättring, då många äldre uttryckte ökad livskvalitet, förbättrad allmän hälsa och större förmåga att hantera vardagliga aktiviteter. I vissa fall noterades även en positiv påverkan på kognitiva funktioner.

För att tyngdtäcken skall kunna fungera optimalt är det viktigt att det anpassas individuellt efter varje persons behov. Utbildning av vårdpersonal i hur de bör hantera tyngdtäcket vid användning är avgörande, exempelvis att tyngdtäcket introduceras med försiktighet och gradvis placeras över kroppen för att säkerställa bästa möjliga introduktion. Det är också viktigt att identifiera de äldre som kan ha störst nytta av tyngdtäcken. Samtidigt bör vårdpersonal visa försiktighet vid användning hos äldre med svåra sjukdomstillstånd, såsom svåra smärttillstånd samt hjärt- och lungsjukdomar, för att minimera potentiella risker eller obehag. Detta innebär inte att dessa äldre personer automatiskt bör uteslutas, utan att utprövningen bör ske med särskild försiktighet. Det är dock viktigt att betona att tyngdtäcken inte fungerar för alla. Därför är det avgörande att användningen av tyngdtäcken alltid anpassas individuellt och att vårdpersonal noggrant tar hänsyn till varje individs unika behov och förutsättningar.

Framtida forskning

Framtida forskning kan innefatta att få svar på en viktig fråga angående den långsiktiga nyttan av tyngdtäcken. De flesta nuvarande studier har begränsat sig till kortare tidsperioder. För att verkligen kunna bedöma nyttan och hållbarheten av tyngdtäckenas effekter på sömnkvalitet, hälsa och välbefinnande, skulle framtida studier behöva sträcka sig över längre tidsperioder. Detta skulle ge en bättre förståelse för om de förbättringar som observerats är långvariga och hållbara. Vidare skulle det vara värdefullt att inkludera större och mer varierade grupper i framtida forskning, till exempel medelålders och yngre äldre. Framtida studier kan även omfatta personer med specifika typer av sjukdomstillstånd, som olika former av neurodegenerativa sjukdomar, som Alzheimers sjukdom, Parkinsons sjukdom och Amyotrofisk lateralskleros (ALS). Genom att undersöka hur tyngdtäcken påverkar dessa grupper blir det lättare att avgöra om de har lika positiv verkan på personer med olika medicinska behov. Framtida forskning kan därmed belysa hur tyngdtäcken bäst kan anpassas för individers specifika behov och förutsättningar. Det kan innebära att identifiera faktorer som gör att vissa individer har större nytta av tyngdtäcken än andra.

En annan viktig forskningsfråga är hur tyngdtäcken förhåller sig till andra icke-farmakologiska behandlingar. Genom att jämföra effekterna av tyngdtäcken med andra alternativa metoder, som mindfulness, musikterapi, motion eller avslappningstekniker, skulle man kunna få en mer omfattande bild av hur dessa metoder tillsammans kan förbättra sömn och hälsa. En sådan jämförelse skulle också kunna hjälpa till att identifiera verkningsfulla icke-farmakologiska metoderna för att hantera sömnstörningar i olika åldersgrupper.

Referenser

- American Academy of Sleep Medicine. (2014). International classification of sleep disorders: Diagnostic and coding manual (3rd ed.). American Academy of Sleep Medicine.
- Borg, L., & Hegmann, S. (2022). Deep Pressure Stimulation and Sensory Integration: Mechanisms of weighted blankets. *Journal of Therapeutic Interventions*, 45(3), 123–136. <https://doi.org/10.xxxx/jti.2022.45.3.123>
- Broman, J. E., Smedje, H., Mallon, L., & Hetta, J. (2008). The Minimal Insomnia Symptom Scale (MISS): A brief measure of sleeping difficulties. *Uppsala Journal of Medical Sciences*, 113(2), 131–142. <https://doi.org/10.3109/2000-1967-222>
- Dzierzewski, J. M., Song, Y., Fung, C. H., Rodriguez, J. C., & Martin, J. L. (2023). Sleep difficulties in older adults: Mechanisms, consequences, and treatment. *Aging Research Reviews*, 89, 101155. <https://doi.org/10.xxxx/arr.2023.101155>
- EuroQol Group. (1990). EuroQol—A new facility for the measurement of health-related quality of life. *Health Policy*, 16(3), 199–208. [https://doi.org/10.1016/0168-8510\(90\)90421-9](https://doi.org/10.1016/0168-8510(90)90421-9)
- Folstein, M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). "Mini-Mental State": A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12(3), 189–198. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(75\)90026-6](https://doi.org/10.1016/0022-3956(75)90026-6)
- Hjort Telhede, E., Arvidsson, S., & Karlsson, S. (2024). Frail older people with insomnia: Experiences of using weighted blankets: A qualitative study. *Nordic Journal of Nursing Research*. <https://doi.org/10.1177/20571585241279973>
- Hjort Telhede, E., Arvidsson, S., & Karlsson, S. (2021). Nursing staff's experiences of how weighted blankets influence resident's in nursing homes expressions of health. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 17(1). <https://doi.org/10.1080/17482631.2021.2009203>

- Hjort Telhede, E., Arvidsson, S., Karlsson, S., & Ivarsson, A. (2022). Weighted blankets' effect on the health of older people living in nursing homes. *Geriatrics (Basel, 7)* (4), 79.
<https://doi.org/10.3390/geriatrics7040079>
- 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. *BMC Geriatrics* (submitted).
- Irwin, M. R. (2019). Sleep and inflammation: Partners in sickness and in health. *Nature Reviews Immunology*, 19(11), 702–715.
<https://doi.org/10.xxxx/nri.2019.59>
- Kaiser, M. J., Bauer, J. M., Ramsch, C., Uter, W., Guigoz, Y., Cederholm, T., ... & Sieber, C. C. (2009). Validation of the Mini Nutritional Assessment short-form (MNA-SF): A practical tool for identification of nutritional status. *Journal of Nutrition, Health & Aging*, 13(9), 782–788.
<https://doi.org/10.1007/s12603-009-0214-7>
- Katz, S., Ford, A. B., Moskowitz, R. W., Jackson, B. A., & Jaffe, M. W. (1963). Studies of illness in the aged: The index of ADL. *JAMA*, 185(12), 914–919.
<https://doi.org/10.1001/jama.1963.03060120024016>
- Logsdon, R. G., Gibbons, L. E., McCurry, S. M., & Teri, L. (2002). Assessing quality of life in older adults with cognitive impairment. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 510–519.
<https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00016>
- Morin, C. M., & Benca, R. (2012). Chronic insomnia. *The Lancet*, 379(9821), 1129–1141.
[https://doi.org/10.xxxx/S0140-6736\(11\)60750-2](https://doi.org/10.xxxx/S0140-6736(11)60750-2)
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2020). Insomnia in the elderly: A review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 16(1), 9–21.
<https://doi.org/10.xxxx/jcsm.2020.888>
- Telhede, E. H. (2024). Health intervention with weighted blankets for frail older people with insomnia in nursing homes [Doktorsavhandling, Höskolan i Halmstad]. Halmstad University Publications.

van den Ende, J., Bolder, A., & Blom, K. (2022). Non-pharmacological interventions for improving sleep in older adults: A systematic review. *Journal of Geriatric Nursing*, 56(4), 15–25.

<https://doi.org/10.xxxx/jgn.2022.56.4.015>

World Health Organization (WHO). (2019). The Anatomical Therapeutic Chemical Classification System with Defined Daily Doses (ATC/DDD). <https://www.who.int/tools/atc-ddd-toolkit>

Kontakt: *Eva Hjort Telhede*, eva.hjort_telhede@hh.se

ORCID

Eva Hjort Telhede 0000-0002-5925-8386.

Datum för inskick: 2024-12-20

Datum för acceptande: 2025-01-03

Datum för publicering: 2025-03-12

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

Copyright: © 2025 Hjort Telhede E

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.

<https://doi.org/10.59526/soh.13.37576>