

## Projekt 6

Maria Lönn

### En sömnintervention med tyngdtäcke – en utvärdering av sömn och välmående hos barn med ADHD

Tyngdtäcken förskrivs idag inom flera regioner, både för barn och vuxna, men det saknas evidens kring effekter av denna sömnintervention. Allt fler regioner drar nu därför in förskrivningsrätten, vilket får negativ konsekvens för dessa redan utsatta familjer. Så vitt vi kan finna finns endast två mindre studier som utvärderat effekten av tyngdtäcken i förhållande till sömnbesvär hos barn med autism eller ADHD.

Det övergripande syftet med forskningen är att utvärdera effekten av en sömnintervention med tyngdtäcke hos barn med ADHD mellan 6-13 år samt att studera olika aspekter av sömn och dess samband med välbefinnande.

Interventionsstudien är randomiserad och kontrollerad med en cross-over design, där sömnen studeras vid användning av tyngdtäcke samt vid användning av placebo-täcke. Tyngdtäckena är av typen fibertäcke (Novista.se) som ger en känsla av en jämn tyngd, till skillnad från andra tyngdtäcken, till exempel bolltäcke eller kedjetäcken, där trycket koncentreras över vissa punkter. Data inhämtas både objektivt genom sömnklocka (actigraf) och subjektivt genom enkät och intervjuer. Totalt 75-100 barn planeras att inkluderas i studien där datainsamling pågår tom 2021.

Då området är mycket sparsamt studerat kommer denna forskning bidra med ny kunskap som kan påverka beslutsfattandet kring förskrivning av tyngdtäcken. Nyttan för de planerade studierna är stor dels för målgruppen, men även för hälso- och sjukvården, arbetsterapeuter som profession och för verksamheten där dessa tyngdtäcken idag förskrivs.