



Tyngdtäcken

Många människor har svårt att sova – dels att somna in dels att sova hela natten igenom. Sömnpblem är vanligt vid stress och psykisk ohälsa.



© Sergio Palao / ARASAAC

Vad är ett tyngdtäcke?

Tyngdtäcken är ett samlingsbegrepp för olika typer av täcken. Alla täcken finns i olika viktklasser mellan 4 kg – 16 kg. Tyngdtäcken är framtagna för att lindra oro, ångest och sömnlöshet. Genom att täcket är tungt skapas ett djupt tryck mot din hud och kropp vilket ger en fast och omfamnande känsla - ungefär som när vi får en kram av någon. Då känns kroppens gränser tydligare vilket ger en ökad kroppsuppfattning. Täcket tyngd och dess tryck på huden frisätter också flera naturliga hormoner i kroppen som verkar ångestdämpande och lugnande för blodtryck och puls. Effekten blir att du kan slappna av, komma ner i varv, somna snabbare och få bättre kvalitet på sömnen.

Tyngdtäcken hjälper många med sömnsvårigheter att förkorta sin insomningstid och få en tryggare och djupare sömn. Det finns studier som visar att den som använder tyngdtäcke kan somna snabbare och få en mer sammanhängande nattsömn. Många upplever minskad oro och ångest. Många känner sig också mer utvilade och mer lugna under dagen vilket ger positiv effekt på humör och koncentration.

Hur ska man välja täcke?

Det finns många olika varianter av tyngdtäcken på marknaden. Det som skiljer dem åt är t.ex. vilket material de är fyllda med. Materialet påverkar tyngden och hur varmt täcket blir. Viktmaterialet kan bestå av till exempel bollar av plast, ringar eller kedjor av stål, glaspärlor eller pellets av kisel/silikon. Vilken typ av vikt som används betyder mycket för ett tyngdtäckes egenskaper och hur det upplevs och känns mot kroppen. Materialet påverkar också hur täcket andas och hur täcket kan hanteras och tvättas. Det är därför viktigt att prova olika täcken och att fundera på om man t.ex. brukar tycka om varma eller kalla täcken när man sover, om täcket behöver kunna tvättas ofta eller inte.

Valet av vikt har till skillnad från vad många tror inte med personens egen kroppsvikt att göra. Hur gammal eller lång man är saknar också betydelse. Vikten ska istället väljas utifrån graden av upplevda sömnpblem. Svårare sömnpblem kräver ofta en högre vikt på täcket för att ge bästa effekt!

Pärltäcke

I vår visningsmiljö Vardagstanken har vi ett pärltäcke som man kan prova. Detta är fyllt med kiselpärlor som ligger insydda i täcket. Täcket har en omslutande effekt och känns tungt mot kroppen.

Vårt täcke väger 9 kg – de finns i olika tyngder mellan 5 och 15 kg.



Kedjetäcke

Ett kedjetäcke är ett täcke med insydda kedjor. Täcket är gjort så att den ena sidan är mer vadderad och på den andra sidan känns kedjorna mer. Det går att använda den sidan mot kroppen som passar bäst – om man vill ha mest tyngd eller även mer stimulans från kedjorna.

Kedjorna är plastade och ligger insydda i kanaler, så de inte låter. Kedjetäcket är svalt eftersom metallen i kedjorna inte är värmande.

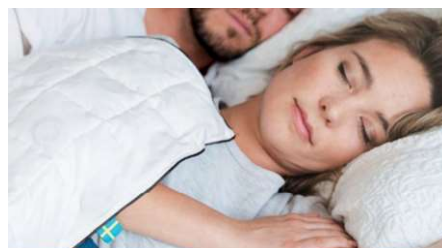


Ringtäcke

Ett ringtäcke är ett täcke med ringar i kirurgiskt stål som är jämnt placerade i separata fickor över hela täckets yta. Ringarna når inte varandra och skapar därmed inget störande ljud. Ringtäcket andas bra tack vare hålen i ringarna och är därmed svalt.

Ringtäcket har lägre vikt vid fötter och halsparti för att inte ge obehag i dessa områden.

Täcket har en mjukare vadderad sida och en sida där ringarna kommer i mer direkt kontakt med kroppen. Det går att använda den sidan mot kroppen som passar bäst.



Bolltäcke

Ett bolltäcke är ett täcke med insydda bollar. De finns i olika varianter. En del har bollar av plast, en del är gjorda med granulat som gör att de känns mer som vetekuddar/saccosäckar, en del är gjorda med en blandning mellan dessa. Vissa täcken har stora bollar som gör att täcket ger punktvis tryck från bollarna, andra har mindre bollar som gör att täcket känns tyngre mot hela kroppen. Vissa täcken har bollarna insydda i rader, andra i större fack. Bolltäcket är lite varmare än kedjetäcket.



Fibertäcke

Ett fibertäcke är fyllt med konstfibrer insydda i kanaler. Det ser ut och känns som ett helt vanligt täcke men är mycket tyngre. Fördelen med fibertäcken är att de ser ut precis som vanliga täcken. Fibertäcket låter inte och upplevs ofta varmt och gosigt.



Läs mer i Kunskapsbanken:

Sömn

Sömn – tips

Vakna – tips

Sömnkartläggning

Text om respektive täcke är delvis hämtade från tillverkarnas egna fakta/hemsidor om täckena – likaså bilderna.