



Auktoriserad översättning från polska

Warszawa, 20.01.2019

Utlåtande om tyngdtäcke

Jag har använt tyngdtäcken vid terapi på min mottagning och rekommenderat dem för hemmabruk ända sedan jag började arbeta som SI-terapeut, dvs. för 7 år sedan. Jag brukar främst rekommendera dem för barn med nedsatt reaktivitet i det vestibulära och proprioceptiva systemet och barn som behöver starka rörelse- och tryckupplevelser. Dessa barn har ofta svårt att varva ner och somna, sover oroligt och vaknar mitt i natten. Jag rekommenderar tyngdtäcken eftersom de påverkar proprioceptorer, får barnet att slappna av och varva ner och reglerar nervsystemet.

Vid arbete på min mottagning brukar jag använda täcket i slutet av terapisesionen, i kombination med långsam linjär rörelse. Detta får barnet att slappna av och varva ner.

Jag brukar rekommendera att föräldrar använder täcket hos barnet i högst en timme under djupsömnen. Har barnet svårt att somna kan man lägga täcket över det innan det somnar. Jag rekommenderar även att man lägger täcket över barnet i drygt tio minuter under dagen om barnet blir fysiskt eller känslomässigt överaktiv. De flesta föräldrar som använder tyngdtäcken har märkt en förbättring hos sina barn efter ett par veckor, i vissa fall har det skett en förbättring nästan omedelbart. Barn som har täcket över sig under djupsömnen sover bättre, vaknar inte mitt i natten, är lugnare och har lättare att varva ner. Föräldrarna märker att det blir en förbättring först och främst när det gäller självreglering, beteende, koncentration. Impulsiva och hysteriska beteenden förekommer mer sällan.

Jag har använt ett tyngdtäcke på min dotter som har proprioceptionsstörningar och känner ett starkt behov av sådana stimuli. Ända sedan födseln har hon haft stora självreglerings- och insomningssvårigheter. Jag började använda täcket då hon var 2 år gammal, både för att hjälpa henne att somna och varva ner och slappna av. Hon hade lättare att somna och fick bättre djupsömn. Min dotter bad mig ibland om att lägga täcket över henne under dagen. När hon var lite äldre började hon lägga täcket över sig när hon behövde det. Effekterna kom ganska snabbt. Dottern blev mindre hyperaktiv, lugnare och mer organiserad. Hon behövde inte lika mycket proprioceptiv stimulering under dagen.

Utlåtandet upprättat av: mgr Anna Chacińska

PSTiS [Översättarens anmärkning: Polska föreningen för SI-terapeuter] certifikat nr 1858

[Ö.a.: en avlång stämpel med text:]

Anna Chacińska

specialpedagog

SI-terapeut

[Ö.a.: en handskriven underskrift]

[Ö.a.: översättningen slutar här]

Härmed bekräftas att ovanstående översättning överensstämmer med originaldokumentet avfattat på polska.

Jacek Warga, auktoriserad översättare i svenska, inskriven med nr TP/91/17 på listan över auktoriserade översättare förd av justitieministern.

Nummer i översättningsregistret: 83/2019

Mosty, 5.02.2019

