

Till Dig som är anhörig/personal till brukare som ska prova tyngdtäcke

_____ ska få låna ett _____ under 4 veckor.

För att lättare kunna avgöra effekten av täcket kommer Du som anhörig/personal att få skatta hur Du uppfattar att brukaren sover och mår under dagen **utan** täcket. Du sätter ett kryss på linjen där påståendet stämmer bäst för brukaren.

Vid utredningsintervjun fyller Du i:

Dagbok utan tyngdtäcke

Nattbok utan tyngdtäcke

Du kommer sedan att få fylla i nya papper för varje vecka brukaren provar **med** tyngdtäcket. Det är viktigt att Du gör detta så noga som möjligt.

Under vecka 1-4 fyller Du i:

Dagbok med tyngdtäcke (ett blad för varje vecka)

Nattbok med tyngdtäcke (ett blad för varje vecka)

Har Du under utprovningstiden frågor om tyngdtäcket eller dagboks/nattboksanteckningarna är Du välkommen att ringa

Förskrivare: _____ telefonnummer: _____

Efter utprovningstiden kommer Du att träffa förskrivaren igen för att utvärdera effekten av täcket.

Dagboks/nattboksanteckningarna kommer att ligga till grund för utvärderingen.

Mål med tyngdtäcket

Det här hoppas Jag som anhörig/personal att tyngdtäcket kommer att tillföra brukaren:

Dagbok utan tyngdtäcke

Datum:

Hur upplever Du som anhörig/personal att brukaren varit under dagen?

Trött _____ Vaken, pigg

Okoncentrerad _____ Koncentrerad

Orolig _____ Lugn

Spänd _____ Avslappnad

Oförmögen att _____ Redo att göra
göra saker saker

Dagbok med tyngdtäcke

Vecka 1

Datum:

På dagen efter att brukaren sovit med tyngdtäcket har han/hon varit:

Trött _____ Vaken, pigg

Okoncentrerad _____ Koncentrerad

Orolig _____ Lugn

Spänd _____ Avslappnad

Oförmögen att _____ Redo att göra
göra saker saker

Har brukaren utfört fler dagliga aktiviteter? Om ja, ge exempel på vilka:

Om brukaren även har använt tyngdtäcket på dagen, hur har det använts?

Brukaren har använt täcket på dagen:

Nej

Ja Om ja på vilket sätt:

Se på TV

Läsa/lyssna på en bok eller tidning

Lyssna på musik/radio

Som avslappning

Annat.....

Dagbok med tyngdtäcke

Vecka 2

Datum:

På dagen efter att brukaren sovit med tyngdtäcket har han/hon varit:

Trött	_____	Vaken, pigg
Okoncentrerad	_____	Koncentrerad
Orolig	_____	Lugn
Spänd	_____	Avslappnad
Oförmögen att göra saker	_____	Redo att göra saker

Har brukaren utfört fler dagliga aktiviteter? Om ja, ge exempel på vilka:

Om brukaren även har använt tyngdtäcket på dagen, hur har det använts?

Brukaren har använt täcket på dagen:

Nej

Ja Om ja på vilket sätt:

Se på TV

Läs/lyssna på en bok eller tidning

Lyssna på musik/radio

Som avslappning

Annat.....

Dagbok med tyngdtäcke

Vecka 3

Datum:

På dagen efter att brukaren sovit med tyngdtäcket har han/hon varit:

Trött	_____	Vaken, pigg
Okoncentrerad	_____	Koncentrerad
Orolig	_____	Lugn
Spänd	_____	Avslappnad
Oförmögen att göra saker	_____	Redo att göra saker

Har brukaren utfört fler dagliga aktiviteter? Om ja, ge exempel på vilka:

Om brukaren även har använt tyngdtäcket på dagen, hur har det använts?

Brukaren har använt täcket på dagen:

Nej

Ja Om ja på vilket sätt:

Se på TV

Läsa/lyssna på en bok eller tidning

Lyssna på musik/radio

Som avslappning

Annat.....

Dagbok med tyngdtäcke

Vecka 4

Datum:

På dagen efter att brukaren sovit med tyngdtäcket har han/hon varit:

Trött	_____	Vaken, pigg
Okoncentrerad	_____	Koncentrerad
Orolig	_____	Lugn
Spänd	_____	Avslappnad
Oförmögen att göra saker	_____	Redo att göra saker

Har brukaren utfört fler dagliga aktiviteter? Om ja, ge exempel på vilka:

Om brukaren även har använt tyngdtäcket på dagen, hur har det använts?

Jag har använt täcket på dagen:

Nej

Ja Om ja på vilket sätt:

Se på TV

Läs/lyssna på en bok eller tidning

Lyssna på musik/radio

Som avslappning

Annat.....

Nattbok utan tyngdtäcke

Datum:

Insomningstid:

Sömmönster:

Vaknar ofta _____ Sover utan att vakna

Är spänd _____ Sover avslappnat

Är orolig _____ Sover lugnt
ex stiger upp

Kommentarer:

(Här kan Du t ex berätta om brukaren har tagit sömnmedicin, om Du tror att något särskilt har påverkat brukarens sömn i positiv eller negativ riktning eller beskriva brukarens sömn med egna ord).

Nattbok med tyngdtäcke

Vecka 1

Datum:

Brukaren har använt täcket på natten:

Nej

Ja Om ja på vilket sätt:

Som insomningshjälpmedel

Hela natten

Annat.....

Insomningstid:

Sömmönster:

Vaknar ofta _____ Sover utan att vakna

Är spänd _____ Sover avslappnat

Är orolig
ex stiger upp _____ Sover lugnt

Kommentarer:

(Här kan Du t ex berätta om brukaren tagit sömnmedicin, om Du tror att något särskilt har påverkat brukarens sömn i positiv eller negativ riktning eller beskriva brukarens sömn med egna ord).

Nattbok med tyngdtäcke

Vecka 2

Datum:

Brukaren har använt täcket på natten:

Nej

Ja Om ja på vilket sätt:

Som insomningshjälpmedel

Hela natten

Annat.....

Insomningstid:

Sömnmönster:

Vaknar ofta _____ Sover utan att vakna

Är spänd _____ Sover avslappnat

Är orolig
ex stiger upp _____ Sover lugnt

Kommentarer:

(Här kan Du t ex berätta om brukaren tagit sömnmedicin, om Du tror att något särskilt har påverkat brukarens sömn i positiv eller negativ riktning eller beskriva brukarens sömn med egna ord).

Nattbok med tyngdtäcke

Vecka 3

Datum:

Brukaren har använt täcket på natten:

Nej

Ja Om ja på vilket sätt:

Som insomningshjälpmedel

Hela natten

Annat.....

Insomningstid:

Sömmönster:

Vaknar ofta _____ Sover utan att vakna

Är spänd _____ Sover avslappnat

Är orolig
ex stiger upp _____ Sover lugnt

Kommentarer:

(Här kan Du t ex berätta om brukaren tagit sömnmedicin, om Du tror att något särskilt har påverkat brukarens sömn i positiv eller negativ riktning eller beskriva brukarens sömn med egna ord).

Nattbok med tyngdtäcke

Vecka 4

Datum:

Brukaren har använt täcket på natten:

Nej

Ja Om ja på vilket sätt:

Som insomningshjälpmedel

Hela natten

Annat.....

Insomningstid:

Sömnmönster:

Vaknar ofta _____ Sover utan att vakna

Är spänd _____ Sover avslappnat

Är orolig
ex stiger upp _____ Sover lugnt

Kommentarer:

(Här kan Du t ex berätta om brukaren tagit sömnmedicin, om Du tror att något särskilt har påverkat brukarens sömn i positiv eller negativ riktning eller beskriva brukarens sömn med egna ord).
