

Dag- och nattbok UTAN tyngdtäcke

Dag- och nattbok förs under en vecka när du använder ditt vanliga täcke.

Detta för att förskrivaren lättare ska kunna göra en bedömning inför en eventuell utprovning av tyngdtäcke. Det blir också lättare för dig, om du får ett tyngdtäcke, att se om det blir någon skillnad mot när du använder ditt vanliga täcke eller filt.

Instruktioner till dag- och nattbok

Att skriva dag- och nattbok innebär att du svarar på ett antal värderings-frågor genom att sätta en markering på linjen där påståendet stämmer bäst för dig.

Sammanfatta gärna en hel veckas dagar respektive nätter på samma papper. Det gör ingenting om det blir flera markeringar på samma linje.

Eftersom det är olika personer med olika besvär som provar tyngdtäcken kan en del frågor vara främmande för dig. Har du exempelvis inte problem med smärta behöver du naturligtvis inte svara på den frågan.

Är det någonting som du ofta eller alltid har problem med, men som inte finns med bland frågorna kan du skriva till det under rubriken ”Andra uppgifter”.

Längst ner på varje sida finns även plats för dina eventuella kommentarer.

Har du frågor, kontakta din förskrivare (arbetsterapeut eller sjukgymnast/fysioterapeut).

Nattbok UTAN tyngdtäcke

Namn: Datum:

Sömmönster

Ungefär vilken tid lägger du dig? Klockan:

Ungefär vilken tid går du upp på morgonen? Klockan:

Svårt att somna ←————→ Somnar fort / lätt

Vaknar ofta ←————→ Sover utan att vakna

Är spänd nattetid ←————→ Sover avslappnat

Sover oroligt ←————→ Sover lugnt

Många ofrivilliga rörelser ←————→ Få ofrivilliga rörelser

Smärta

Stark smärta ←————→ Ingen smärta

Kroppsvärme

Mycket varm/svettas ←————→ Fryser

Andra uppgifter:

T.ex ångest, oro,
spasticitet

Mycket ←————→ Lite

Kommentar:

.....
.....
.....
.....

Dagbok UTAN tyngdtäcke

Namn: Datum:

Vakenhet dagtid

Trött ←————→ Vaken, pigg

Okoncentrerad ←————→ Koncentrerad

Orolig ←————→ Avslappnad

Många ofrivilliga rörelser ←————→ Få ofrivilliga rörelser

Sovit under dagtid

Kort stund ←————→ Längre stund

Smärta

Stark smärta ←————→ Ingen smärta

Kroppsvärme

Mycket varm/svettas ←————→ Fryser

Andra uppgifter:

T.ex ångest, oro,
spasticitet

Mycket ←————→ Lite

Kommentar:

.....

.....

.....

.....