

FIBERTÄCKET

det mjuka tyngdtäcket

INFÖR FÖRSKRIVNING AV FIBERTÄCKE

Detta dokument kan användas som underlag för eventuell förskrivning av Fibertäcke och består av tre olika delar:

1. **Värderingsfrågor inför förskrivning**
2. **Vecka 1 och 2 sömndagbok**
3. **Förskrivarens bedömning**

Värderingsfrågor inför förskrivning

Detta frågeformulär fylls i av den som använder täcket eller närstående och är en utvärdering av hur sömnen är utan tyngdtäcke. Frågorna kan besvaras vid utprovningstillfället eller i hemmet och skickas in.

Vecka 1 och 2 sömndagbok

När du först har fått ditt Fibertäcke skall du fylla i en sömndagbok under de 2 första veckorna som du använder Fibertäcket.

Hur du använder loggboken:

- Du får besvara några frågor, som ett slags utvärdering av hur din sömn har varit.
- Frågorna är formulerade som en skala mellan två olika känslotillstånd (t.ex. orolig - lugn).
- Du markerar på de färgade linjerna vilken känsla som ligger närmast din upplevelse.
- Vissa frågor kanske inte är relevanta för just dig och då behöver du inte besvara dem.
- Upplever du en typ av problem som ingen fråga riktigt passar in på? Skriv det under "Övrigt".

VÄRDERINGSFRÅGOR INFÖR FÖRSKRIVNING AV FIBERTÄCKE

Sömnmönster, fyll i cirkeln på linjen där det stämmer bäst

Vaknar ofta Sover utan att vakna

Är spänd
nattetid Sover avspänt, avslappnat

Är orolig t ex
kliver upp ur
sängen Sover lugnt

Annat:

.....

Insomningstid..... minuter

Vakenhet på dagen, fyll i cirkeln på linjen där det stämmer bäst

Trött Vaken, pigg

Okoncentrerad Koncentrerad

Motorisk orolig Lugn

Sinnesintryck, fyll i cirkeln på linjen där det stämmer bäst

Lite värmekänslig Mycket värmekänslig

Lite ljudkänslig Mycket ljudkänslig

Annat:

.....

VECKA 1

VÄRDERINGSFRÅGOR INFÖR FÖRSKRIVNING AV FIBERTÄCKE

Dagbok ska föras under två veckor med **Fibertäcket**.

Att föra sömndagbok innebär att du svarar på värderingsfrågor genom att fylla i cirkeln på linjen där det stämmer bäst överens med din känsla.

Har du använt tyngdtäcket på natten?

Ja Nej

Sömmönster, fyll i cirkeln på linjen där det stämmer bäst

Vaknar ofta Sover utan att vakna

Är spänd nattetid Sover avspänt, avslappnat

Är orolig t ex kliver upp ur sängen Sover lugnt

Insomningstid..... minuter

Har du använt tyngdtäcket på dagen?

Ja Nej

Om **JA**, i vilken situation? Markera aktuella aktiviteter genom att fylla i cirkeln

Se på TV Läsa/lyssna på en bok

Lyssna på musik/radio Som avslappning

Vid annan/andra aktiviteter

Vakenhet på dagen, fyll i cirkeln på linjen där det stämmer bäst

Trött Vaken, pigg

Okoncentrerad Koncentrerad

Motorisk orolig Lugn

VECKA 2

VÄRDERINGSFRÅGOR INFÖR FÖRSKRIVNING AV FIBERTÄCKE

Dagbok ska föras under två veckor med **Fibertäcket**.

Att föra sömndagbok innebär att du svarar på värderingsfrågor genom att fylla i cirkeln på linjen där det stämmer bäst överens med din känsla.

Har du använt tyngdtäcket på natten?

Ja Nej

Sömmönster, fyll i cirkeln på linjen där det stämmer bäst

Vaknar ofta Sover utan att vakna

Är spänd nattetid Sover avspänt, avslappnat

Är orolig t ex kliver upp ur sängen Sover lugnt

Insomningstid..... minuter

Har du använt tyngdtäcket på dagen?

Ja Nej

Om **JA**, i vilken situation? Markera aktuella aktiviteter genom att fylla i cirkeln

Se på TV Läsa/lyssna på en bok

Lyssna på musik/radio Som avslappning

Vid annan/andra aktiviteter

Vakenhet på dagen, fyll i cirkeln på linjen där det stämmer bäst

Trött Vaken, pigg

Okoncentrerad Koncentrerad

Motorisk orolig Lugn

BEDÖMNING INFÖR FÖRSKRIVNING AV TYNGDTÄCKE

Personnummer:

Namn:

Adress:

Telefon:

Förskrivare:

Har patienten aktivitetsbegränsningar till följd av betydande motorisk eller psykisk oro, ångest, smärta eller gravt nedsatt sömnfunktion?

Ja Nej

Har patienten eller annan närstående person svarat på värderingsfrågorna i dokument ett?

Ja Nej

Har patienten eller annan närstående person fört dagbok enligt bilagor under två veckor med tyngdtäcke?

Ja Nej

Kan man utifrån patientens problematik och genomförda dagboksanteckningar förvänta att patientens livskvalitet får en betydande förbättring med användning av tyngdtäcke?

Ja Nej

Utifrån ovanstående sammanställning gör jag bedömningen att:

Fibertäcke kan förskrivas

Fibertäcke inte kan förskrivas

Datum

Ansvarig Förskrivare

.....

.....