

## **Dag- och nattbok UTAN tyngdtäcke**

Dag- och nattbok görs 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 att se om det blir någon skillnad när du använder tyngdtäcket mot när du använder ditt vanlig täcke eller filt.

## **Instruktioner till dag- och nattbok**

Att skriva dag- och nattbok innebär att du svarar på ett antal värderingsfrågor 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 ex. 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 "Annat". Längst ner på varje sida finns även plats för dina ev. kommentarer.

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

## **Nattbok UTAN tyngdtäcke**

Namn .....

Datum .....

### **Sömnmönster**

Ungefär vilken tid 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:**

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