

BEDÖMNING

1. FUNKTIONER

Sömnfunktion och dygnsrytm

- Insomningstid mer än 45 minuter.
- Sömnsvårigheter förekommer frekvent.
- Vaknar mer än två gånger per natt och har svårt att somna om.
- Vaknar för tidigt i förhållande till vardagens aktiviteter och har svårt att somna om.
- Sover för mycket eller för lite eller vid fel tillfälle i förhållande till vardagens aktiviteter.
- Används medicin för sömn? Är medicinen utvärderad?

Motorisk oro

- Motoriskt hyperaktiv, svårt att sitta och ligga still.
- Svårt att genomföra vardagliga aktiviteter.

Emotionella funktioner

- Oro och ångest.
- Tvångstankar.
- Irritation och ilska.
- Svårt att kontrollera känslor (vredesutbrott och/eller hot).
- Nedstämdhet.
- Mani.

Koncentrationsförmåga

- Tappar lätt fokus.
- Svårt att fokusera på sina vardagsaktiviteter.
- Svårt att påbörja och genomföra vardagliga aktiviteter.

Rums- och kroppsuppfattning

- Svårt att avgöra de egna kroppsdelarnas position, var kroppen börjar och slutar och hur den förhåller sig till rum och föremål.

Perceptuella funktioner

- Över- eller underkänslighet för sinnesintryck.
- Nedsatt filtreringsförmåga: att inte ha förmåga att sortera sinnesintryck.
- Svårt att uppfatta information, avväga kraft och riktning, balansera, tolka och känna igen olika signaler, adekvat använda olika kroppsdelar.

2. DAGLIGA AKTIVITETER

Beskriv en vanlig dag

- Arbete/Sysselsättning/Studier
- Laga mat/ Duscha/ Städa/Tvätta
- Kost/Motion/Ta hand om sig själv
- Intressen
- Brukar du vara trött, orolig, ha svårt att koncentrera dig eller lätt bli irriterad/arg?
- Brukar du sova på dagen? Hur länge?

3. SÖMN OCH DYGNSRYTM

- När brukar du gå och lägga dig?
- När brukar du somna?
- Insomningstid?
- Vaknar du under natten? Nej/Ja Hur många gånger?
- Hur brukar du sova under natten? Mycket dåligt/Dåligt/Bra/Mycket bra

4. SOVMILJÖ OCH RUTINER

- Fysisk aktivitet? Har du rört dig tillräckligt under dagen för att vara trött till kvällen?
- Är sovrummet mörkt/ljust? Är det tyst? Behöver du ljud?
- Är sovrummet en lugn miljö? Undanplockat/städat? Rörigt?
- Är sängen och madrassen skön? Är sängkläderna sköna? Vad används som sovtäcke?
- Är det lagom temperatur i sovrummet?
- Rutiner för sänggående? Läger du dig samma tid? Mätt eller hungrig?
- Använder du dator, mobil, TV nära in på sänggåendet?
- Dricker du alkohol, läsk eller koffeinhaltiga drycker (kaffe, te, energidryck) nära in på sänggåendet?
- Röker eller snusar du? Nära in på sänggåendet?

5. UPPFYLLS KRAVEN FÖR FÖRSKRIVNING UTIFRÅN RIKTLINJENS MÅLGRUPP OCH KRITERIER?

FÖRSKRIVNING

FÖRSKRIVNING TYNGDTÄCKE - CHECKLISTA

Orsak till utprovning av tyngdtäcke (för förskrivning minst tre av nedanstående funktioner och som varat mer än tre månader)

- Gravyt nedsatt sömnfunktion och dygnsrytm
- Motorisk oro
- Nedsatta emotionella funktioner
- Nedsatt koncentrationsförmåga
- Nedsatt rums- och kroppsuppfattning
- Nedsatta perceptuella funktioner
- Annat:

På vilket sätt har patienten nedsatt aktivitetsförmåga och/eller begränsad delaktighet till följd av ovanstående orsak?

Övriga kommentarer:

Mål med tyngdtäcke:

Viktigt att tänka på vid förskrivning av tyngdtäcke:

Rådfråga läkare vid begränsad hjärt-och lungkapacitet, epilepsi eller vid inopererad utrustning (exempelvis pacemaker).

Personer med trycksår ska inte använda tyngdtäcke.

Personen måste själv kunna lyfta undan tyngdtäcket av kroppen.

Personer med droppfot: tyngdtäcket ska inte placeras över foten.

Personer med ofrivilliga rörelser (tex spasticitet eller epilepsi) bör undvika täcke med hårt material.

Använd inte inkontinensöverdrag till tyngdtäcket för personer med ofrivilliga rörelser eller barn då kvävningsrisk finns.

Fallrisk finns om tyngdtäcket hamnar på golvet.

UTPROVNING AV TYNGDTÄCKE

- Utförlig/enkel dygnsbok ska föras innan förskrivning av tyngdtäcke.
- Välj typ av tyngdtäcke (prova ut, låna, beställa).
- Lämna ut.
- Boka tid för uppföljning.

UPPFÖLJNING inom en till två månader

- Uppföljning utifrån enkel/utförlig dygnsbok.
 - Mål uppfyllt? Ny uppföljning?
 - Utvärdera om tyngdtäcket haft den effekt som var målet med hjälpmedlet.
-