



MONDIAN

Utprovning av Tyngdtäcke med kedjor

Detta utprovningsprotokoll kan användas i samband med utprovning och utvärdering av MONDIAN Tyngdtäcke med kedjor:

Sida 1 och 2 fylls i innan man har sovit med tyngdtäcket

Sida 3 - 6 fylls i för att summera varje vecka som man har använt täcket. Det kan vara individuellt hur lång tid man behöver prova täcket. Antal veckor väljs i samråd med förskrivaren

Sida 7 fylls i efter sista veckan av den överenskomna utprovningstiden

Datum: _____

Namn: _____

Vikt på täcket: _____

Innan utprovning

Försök gärna göra en ungefärlig uppskattning som stämmer in på din sömn under den **senaste veckan** innan du provat ett tyngdtäcke:

På kvällen:

- Ungefär vid vilken tid har du lagt dig? _____
- Hur länge låg du vaken innan du somnade? _____
- Vaknat under natten? Ja/Nej _____
- Hur många gånger har du vaknat (i genomsnitt/natt)? _____
- Vaknat för tidigt (hur många morgnar)? _____
- Hur många timmars sömn i genomsnitt varje natt? _____
- Annan kommentar _____

På dagen

- Har du sovit/vilat under dagen om ja hur mycket? _____

Vad är målsättningen med tyngdtäcket, på vilket sätt tänker du att det kan det hjälpa dig?



MONDIAN

Före utprovning, hur har du sovit under veckan innan du fått låna ett tyngdtäcke

Utgå från hur du mår och upplever din vardagsituation och ringa in den siffra mellan 0-10 som motsvarar hur stora problem du upplever där 0=inga problem och 10 störst problem

Trötthet

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Koncentration

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oro

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spänningar

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upplevd stress

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aktivitetsnivå: Ork att göra & ta tag i saker

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör, nedstämdhet, ilska

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ev. självskattat symtom: _____

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



MONDIAN

Första veckan med Tyngdtäcke med kedjor

Utgå från hur du mår och upplever din vardagssituation och ringa in den siffra mellan 0-10 som motsvarar hur stora problem du upplever där 0=inga problem och 10 störst problem

Trötthet

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Koncentration

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oro

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spänningar

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upplevd stress

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aktivitetsnivå: Ork att göra & ta tag i saker

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör, nedstämdhet, ilska

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ev. självskattat symtom: _____

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



MONDIAN

Andra veckan med Tyngdtäcke med kedjor

Utgå från hur du mår och upplever din vardagsituation och ringa in den siffra mellan 0-10 som motsvarar hur stora problem du upplever där 0=inga problem och 10 störst problem

Trötthet

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Koncentration

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oro

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spänningar

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upplevd stress

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aktivitetsnivå: Ork att göra & ta tag i saker

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör, nedstämdhet, ilska

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ev. självskattat symtom: _____

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



MONDIAN

Tredje veckan med Tyngdtäcke med kedjor

Utgå från hur du mår och upplever din vardagsituation och ringa in den siffra mellan 0-10 som motsvarar hur stora problem du upplever där 0=inga problem och 10 störst problem

Trötthet

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Koncentration

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oro

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spänningar

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upplevd stress

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aktivitetsnivå: Ork att göra & ta tag i saker

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör, nedstämdhet, ilska

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ev självskattat symtom: _____

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



MONDIAN

Fjärde veckan med Tyngdtäcke med kedjor

Utgå från hur du mår och upplever din vardagssituation och ringa in den siffra mellan 0-10 som motsvarar hur stora problem du upplever där 0=inga problem och 10 störst problem

Trötthet

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Koncentration

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Oro

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spänningar

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upplevd stress

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aktivitetsnivå: Ork att göra & ta tag i saker

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humör, nedstämdhet, ilska

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ev självskattat symtom: _____

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Efter _____ veckor

Här beskriver du hur din sömn har varit under den senaste veckan som du har provat ett tyngdtäcke med kedjor

På kvällen/natten:

- Ungefär vid vilken tid har du lagt dig? _____
- Hur länge låg du vaken innan du somnade? _____
- Vaknat under natten? Ja/Nej _____
- Hur många gånger har du vaknat (i genomsnitt/natt)? _____
- Vaknat för tidigt (hur många morgnar)? _____
- Hur många timmars sömn i genomsnitt varje natt? _____
- Annan kommentar _____

På dagen:

- Har du sovit/vilat under dagen om ja hur mycket? _____
- Har du använt tyngdtäcket under dagen om ja i vilken situation? _____

Upplever du att du har kommit närmare den målsättning du hade med att använda ett Tyngdtäcke med kedjor och i så fall, på vilket sätt har det hjälpt dig?
