

# Checklista Bedömning tyngdtäcke

## 1. Socialt

- Boende?  
Nytt boende eller invand miljö?
- Arbete/studier/annan sysselsättning?
- Fritidsaktiviteter?
- Familjestruktur?  
Hel eller delad familj?

## 2. Sömnkvalitet

- Vaknar under natten?  
Om ja. Varför?  
Hur länge tar det att somna om?
- Förekommer något av nedanstående:  
Drömmer, motorisk oro, snarkning, andningsuppehåll?
- Hur är uppvaknandet på morgon?
- Utvilad på morgonen?

## 3. Kvällsrutiner

- Hur ser kvällsrutinerna ut, beskriv?
- Är det alltid samma rutiner?
- Aktiviteter under kvällen?
- Aktiviteter inför sänggåendet?
- Trött vid sänggående?
- Vidtagna åtgärder för att kunna sova?

## 4. Sovmiljö (beskriv sovplatsen)

- Typ av säng, madrass och täcke
- Är det varmt eller kallt i rummet?
- Är det ljust eller mörkt i rummet?
- Kan det finnas ljud som stör?
- Stimulikänslig?

## 5. Dygnsrytm

- Hur lång tid tar det att somna?
- När på dygnet infaller sömnen?
- Hur många timmars sömn blir det?

## 6. Vila/Avslappning

- Hur utförs vilan/avslappningen?
- Hur fungerar det?  
På dagen?  
Inför sänggåendet?

## 7. Aktuellt sömnproblem

- Hur länge har det varit sömnproblem?
- Hur började sömnproblemen?
- Är det skillnad mellan vardag/helg, arbete/semester och vid olika årstider?
- Finns det perioder då sömnen fungerar?  
När?

## 8. Tidigare och nuvarande sömnhygienåtgärder

- Anpassning av sovmiljö?
- Sömnmedicin?
- Andra åtgärder som provats?

## Förväntningar på tyngdtäcket? (Beskriv)

---

---

---