



Namn

Datum

Ålder

Diagnos

## Användningsområden

## Tar du några mediciner, i så fall vilka?

## Innan utprovning

Brukare / Personal / Anhörig – Markera en siffra i skalan

Ångestfylld	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Rofylld
Motoriskt orolig	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Lugn
Dålig kroppsuppfattning	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	God kroppsuppfattning
Spänd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Avslappnad

## Kommentar

# Vecka 1 med ditt Ringtäcke®



2/6

## Vikt på Ringtäcket®

Vuxenstorlek

4 kg

6 kg

8 kg

10 kg

12 kg

14 kg

16 kg

18 kg

Barnstorlek

3 kg

4.3 kg

## Brukare / Personal / Anhörig

Markera en siffra i skalan

Ångestfylld

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Rofylld

Motoriskt orolig

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Lugn

Dålig kroppsuppfattning

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

God kroppsuppfattning

Spänd

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Avslappnad

## Kommentar

# Vecka 2 med ditt Ringtäcke®



3/6

## Vikt på Ringtäcket®

Vuxenstorlek

4 kg

6 kg

8 kg

10 kg

12 kg

14 kg

16 kg

18 kg

Barnstorlek

3 kg

4.3 kg

## Brukare / Personal / Anhörig

Markera en siffra i skalan

Ångestfylld

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Rofylld

Motoriskt orolig

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Lugn

Dålig kroppsuppfattning

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

God kroppsuppfattning

Spänd

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Avslappnad

## Kommentar

# Vecka 3 med ditt Ringtäcke®



4/6

## Vikt på Ringtäcket®

Vuxenstorlek

4 kg

6 kg

8 kg

10 kg

12 kg

14 kg

16 kg

18 kg

Barnstorlek

3 kg

4.3 kg

## Brukare / Personal / Anhörig

Markera en siffra i skalan

Ångestfylld

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Rofylld

Motoriskt orolig

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Lugn

Dålig kroppsuppfattning

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

God kroppsuppfattning

Spänd

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Avslappnad

## Kommentar

# Vecka 4 med ditt Ringtäcke®



5/6

## Vikt på Ringtäcket®

Vuxenstorlek

4 kg

6 kg

8 kg

10 kg

12 kg

14 kg

16 kg

18 kg

Barnstorlek

3 kg

4.3 kg

## Brukare / Personal / Anhörig

Markera en siffra i skalan

Ångestfylld

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Rofylld

Motoriskt orolig

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Lugn

Dålig kroppsuppfattning

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

God kroppsuppfattning

Spänd

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Avslappnad

## Kommentar

Har din medicinering förändrats något efter användandet av Ringtacket® från Sleepify?

Kommentar