

Sömn- och aktivitetsprofil, steg 2 - Utred

Sömn- och aktivitetsprofil används vid sömnproblematik och kan hjälpa till att se målet är att skapa en balans mellan aktivitet, vila och sömn.

Steg 2: Uteslut läkemedelsbiverkningar som orsak till sömnproblemen. Uteslut andnöd p.g.a. hjärtsvikt i liggande ställning, klåda, ångest). Ta reda på andra möjliga orsaker (t.ex. toaletten, fryser, svettas, otrygg/rädd/ensam, inte tillräckligt trött).

Lista över möjliga orsaker

1	sover för mycket dagtid
2	- - - - -
3	hungrig
4	- - - - -
5	kissnödig nattetid

Åtgärdsförslag


1	Kortare vila 30min
2	Promenad
3	ge smörgås och mjölk
4	gruppaktivitet
5	kissa kl=2400ca

Sömn- och aktivitetsprofil, steg 1 - Kartlägg


Namn: Dag Night

Sömn- och aktivitetsprofil används vid sömnproblematik och kan hjälpa till att se samband mellan olika händelser, aktiviteter, vila och sömn under hela dygnet. Målet är att skapa en balans mellan aktivitet, vila och sömn.

Steg 1: Kartläggning av sömnen under ett par (3-5) dygn för att ta reda på personens sömnbehov (hur många timmar per dygn sover personen), dygnsrytm (vid vilka tider sover personen) och typ av sömnstörning (sover personen på fel tid, svårt att somna, vaknar ofta eller för tidigt).



Datum	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	Här började vi!					X	X	X	X				X	X		X
2	X	X	X				X	X	X	X		X	X			X
3	X	X						X	X	X		X	X			X
4	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X			X
5	X	X	X				X	X			X	X	X			X



Datum	22	23	24	01	02	03	04	05	06
1	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	X	X	X	X	X	X	X	X	X


X	Sover (Färgmarkeras blått)	-	Vaken/lugn (Färgmarkeras grönt)	≈	Orolig (Färgmarkeras gult)
---	----------------------------	---	---------------------------------	---	----------------------------

Sömn- och aktivitetsprofil, steg 3 - Åtgärda

Namn: Dag Night

Sömn- och aktivitetsprofil används vid sömnproblematik och kan hjälpa till att se samband mellan olika händelser, aktiviteter, vila och sömn under hela dygnet. Målet är att skapa en balans mellan aktivitet, vila och sömn.

Steg 3: Sätt in lämpliga åtgärder och kartlägg åter sömn och aktivitet under några dygn. Utvärdera därefter resultatet och ompröva åtgärderna.



Datum	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
6	X	X	X			X	2	2			4	4	4		2	X	X
7	X	X	X			X	X	2	2		4	4	4		2		X
8	X	X	X			X	2	2			4	4	4		2		X
9	X					X	2	2			4	4	4		2		X
10	-	X				X	2	2			4	4	4		2		X



Datum	22	23	24	01	02	03	04	05	06								
6	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
7	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
9	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

X	Sover (Färgmarkeras blått)	-	Vaken/lugn (Färgmarkeras grönt)	≈	Orolig (Färgmarkeras gult)
---	----------------------------	---	---------------------------------	---	----------------------------