

Kædedynen

Afprøvningskema

En kædedyne er til personer med psykisk og motorisk uro. Dens vægt og evne til at omslutte kroppen bidrager til bedre kropsfornemmelse hos brugeren. Sansesystemet bliver beroliget, og sanseindtryk bliver lettere at sortere. Dermed bliver både krop og sind mere roligt, det bliver lettere at falde i søvn og opnå en god søvnkvalitet med færre opvågninger.

Den kan også anvendes ved hvil i dagtimerne. Nogle kan have behov for gradvis tilvænning, men i de fleste tilfælde kan Kædedynen anvendes hele natten fra første nat, se dog vores "Introduktion og anvendelse af tyngdedyne". Dette skema kan anvendes ifm. afprøvning for at synliggøre, hvilken effekt anvendelsen af dynen har.

Kædedynens vægt: _____ kg

Kvinde Mand Barn Alder _____

Diagnose/problematik: _____

Anvendelsesperiode: Fra: ____ / ____ / ____ Til: ____ / ____ / ____

Hvor hørte du om Kædedynen? _____

Tager du sovemedicin? _____

Udfyld venligst nedenstående ved at sætte et X over det tal, du synes passer bedst:

1. Søvn

Ugen inden du begyndte at anvende Kædedynen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dårlig søvn

God søvn

Efter to ugers anvendelse

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dårlig søvn

God søvn

2. Uro om dagen (angst/mareridt)

Ugen inden du begyndte at anvende Kædedynen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Meget uro

Lidt uro

Efter to ugers anvendelse

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Meget uro

Lidt uro

3. Uro om dagen (stress/ængstelse)

Ugen inden du begyndte at anvende Kædedynen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Meget uro

Lidt uro

Efter to ugers anvendelse

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Meget uro

Lidt uro

4. Koncentration om dagen

Ugen inden du begyndte at anvende Kædedynen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dårlig koncentration

God koncentration

Efter to ugers anvendelse

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dårlig koncentration

God koncentration

5. Livskvalitet

Ugen inden du begyndte at anvende Kædedynen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dårlig livskvalitet

God livskvalitet

Efter to ugers anvendelse

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Dårlig livskvalitet

God livskvalitet

6. Opvågning om natten

Ugen inden du begyndte at anvende Kædedynen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vågner ofte

Sover uden at vågne

Efter to ugers anvendelse

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Vågner ofte

Sover uden at vågne



Kædedynen

Afprøvningsskema (fortsat)

1. Hvilken side af Kædedynen har du fra starten af afprøvningsperioden vendt mod kroppen?:

Den bløde, polstrede side Kædesiden Jeg har vekslet mellem begge sider

2. Hvordan har du anvendt Kædedynen?:

(Eks.: "Ved søvn om natten", "Ved søvn dele af natten", "Ved hvile i løbet af dagen" mv.)

3. Hvor ofte har du anvendt Kædedynen?: (Eks.: "Hver nat", "Et par gange om ugen" mv.)

4. Beskriv din nattesøvn, som den har været, efter at du fik Kædedynen:

(Eks. "Jeg vågner færre gange om natten", "Jeg falder hurtigere i søvn" mv.)

5. Beskriv eventuelle fysiske eller psykiske ændringer, som du har bemærket, siden du fik Kædedynen:

(Eks. "Jeg har mindre ondt", "Jeg føler mig mere udhvilet om dagen" mv.)

5. Har du oplevet den forventede effekt af Kædedynen?: (Uanset svaret, uddyb gerne hvorfor)

6. Vil du beholde Kædedynen?: (Uanset svaret, uddyb gerne hvorfor)

Evt. supplerende kommentarer:
