

## Hmc: Utvärdering tyngdväst

---

### Till dig som ska prova tyngdväst

#### Dagbok utan tyngdväst under en vecka.

Du har nu fått en tyngdväst att prova. Under provotiden är det viktigt att utvärdera västens effekt på ditt aktivitetsutförande och välbefinnande. Därför är det viktigt att du eller med hjälp av anhörig/personal varje dag i kortfattade punkter fyller i medföljande veckoscheman. Välj tillsammans med din arbetsterapeut under hur lång tid ni skall utvärdera, minst fyra veckor rekommenderas. Detta använder du sedan tillsammans med din arbetsterapeut för att utvärdera om tyngdväst är ett hjälpmedel som hjälper dig.

#### Tyngdvästens funktion och användning

Tyngdvästens design ger en tyngd och en omfamnande känsla. Tyngden och omfamningen påverkar de taktila och proprioceptiva sinnen genom att frisätta kroppsegna hormoner som verkar lugnande i kroppen. Tyngdvästen är bra att använda inför, under eller efter en aktivitet/situation som är stressande eller kräver ökad koncentration och fokus.

Det är bra att gradvis öka tiden med västen på, men sedan bestämmer du själv hur länge västen skall vara på och hur ofta.

Utvärdering av tyngdväst för: \_\_\_\_\_

Ett blad för varje vecka \_\_\_\_\_

|                              | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|------------------------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Antal tillfällen under dagen |        |        |        |         |        |        |        |
| Hur länge per gång?          |        |        |        |         |        |        |        |

|                        |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| I vilka aktiviteter?   |  |  |  |  |  |  |  |
| Vilken effekt gav den? |  |  |  |  |  |  |  |

**Hur känns det när du får på dig västen? Skriv och berätta.**

**Har effekten av västen ökat dina möjligheter till utförande/deltagande i aktiviteter?  
Skriv och förklara.**

**Övriga kommentarer:**