

Sleep Assessment and Treatment Tool

Próað af Gregory P. Hanley (2005)

Þýðing: Berglind Sveinbjörnsdóttir, Hulda Jónsdóttir Tölgves (2018) og Herdís I. Auðar Svansdóttir (2021)

1: Grunnupplýsingar

Dagsetning viðtals: _____

Nafn barns: _____

Aldur barns (ár/mán): _____

Kyn barns: KK /KVK

Sími: _____

Heimilisfang: _____

Greining(ar) barns _____

Sýnir barn þitt erfiða hegðun, svo sem árásarhegðun gagnvart fullorðnum eða sjálfskaðandi hegðun? **Já / Nei**

Ef já; vinsamlegast lýstu nánar: _____

Hver sinnir barninu yfirleitt við háttatíma? _____

2: Lýsing á svefnvanda

Vinsamlegast lýstu hvernig svefnvandi barnsins þíns birtist: _____

Hversu lengi hefur þessi vandi verið til staðar? _____

Tekur barnið þitt lyf til þess að hjálpa því að sofna? **Já / Nei**

Ef já; vinsamlegast lýstu hvaða lyf barnið tekur, skammtastærðum og á hvaða tímum dags barnið fær lyfin: _____

Hvaða aðferðir eða leiðir hefur þú reynt til þess að bæta svefn barnsins þíns? _____

3: Markmið varðandi svefn og svefnvenjur

Lýstu markmiðum þínum varðandi svefn barnsins þíns (t.d. að geta sofnað innan 15 mínútna, geta sofið alla nóttina, geta sofið ein(n) í herbergi án þess að foreldrar þurfi að vera til staðar, geta sofnað án þess að taka lyf, geta hlýtt fyrirmælum í tengslum við háttatíma):

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

4: Nánari lýsing á svefnvanda

(A) Vandandi varðandi ósamvinnuþýði við háttatíma

Mótmælir barnið þegar því er sagt að það sé kominn háttatími? **Já / Nei**

Á barnið þitt erfitt með að fylgja fyrirmælum í tengslum við háttatíma, t.d. fara í náttföt eða bursta tennur? **Já / Nei**

Ef þú svaraðir játandi, tölum við um að vandinn tengist **ósamvinnuþýði við háttatíma**

Vinsamlegast lýstu nánar hvernig vandinn birtist: _____

Hvað gerir þú venjulega til að hjálpa barninu þínu að fara upp í rúm? _____

Hvað virkar venjulega til þess að fá barnið þitt til að fara að sofa? _____

(B) Hegðun sem truflar svefn

Á barnið í erfiðleikum með að vera kyrrt í rúminu, kallar það oft á þig eða sýnir aðra hegðun sem gerir það að verkum að þú þarft að fara aftur inn í herbergi til hans/hennar? **Já / Nei**

Ef þú svaraðir játandi tölum við um að vandandi tengist **hegðun sem truflar svefn** (veldu það sem á við: fer fram úr rúminu / kallar á foreldra / leikur sér uppi í rúmi / annað)

Vinsamlegast lýstu nánar: _____

Hvað gerir þú venjulega til að fá barnið til þess að vera kyrrt í rúminu? _____

Hvað virkar yfirleitt til þess að fá barnið til þess að vera kyrrt í rúminu? _____

Hvað virkar yfirleitt til þess að fá barnið til þess að hætta að sýna truflandi hegðun (kalla á þig, leika sér, o.s.frv.)? _____

(C) Seinkaður svefntími

Þegar barnið þitt er komið upp í rúm, á það í erfiðleikum með að sofna (tekur yfirleitt lengur en 15 mínútur að sofna)? **Já / Nei**

Ef þú svaraðir játandi tölum við um að vandinn tengist **seinkuðum svefntíma**

Vinsamlegast lýstu nánar: _____

Hvað gerir þú venjulega til að hjálpa barninu að sofna? _____

Hvað virkar yfirleitt til þess að svæfa barnið? _____

(D) Truflun á svefnmynstri

Vaknar barnið þitt á nóttunni eftir að það er sofnað? **Já / Nei**

Ef þú svaraðir játandi, tölum við um að vandinn tengist **truflun á svefnmynstri**

Hversu oft vaknar barnið á hverri nóttu (að meðaltali)? _____ Hversu oft í viku vaknar barnið á nóttunni? _____

Vinsamlegast lýstu nánar: _____

Hvað gerir þú venjulega til þess að hjálpa barninu að sofna aftur? _____

Hvað virkar yfirleitt til þess að svæfa barnið aftur? _____

(E) Árvökur

Vaknar barnið þitt venjulega of snemma á morgnana? **Já / Nei**

Ef þú svaraðir játandi tölum við um að vandinn tengist **árvökum**

Hversu oft í viku (að meðaltali) vaknar barnið of snemma á morgnana? _____

Reynir þú að hjálpa barninu að sofna aftur þegar það vaknar of snemma á morgnana? **Já / Nei**

Ef já, hvað gerir þú til þess að hjálpa barninu að sofna aftur? _____

Ef þú reynir ekki að hjálpa barninu að sofna aftur, hvað gerir barnið þegar það vaknar snemma á morgnana? _____

5: Svefnvenjur

Núna

Hvenær fer barnið venjulega upp í rúm? Kl.: _____

Hvenær sofnar barnið venjulega? Kl.: _____

Tími sem líður frá því að barnið fer upp í rúm þar til það sofnar: _____

Hvenær vaknar barnið á morgnana? Kl.: _____

Hversu margar klukkustundir sefur barnið á nóttunni? _____

Hversu margar klukkustundir sefur barnið á daginn? _____

Á hvaða tímum fer barnið venjulega að leggja sig á daginn? _____

Hvenær vaknar barnið yfirleitt þegar það leggur sig á daginn? _____

Heildartími svefnis (klukkustundir yfir nótt + svefn á daginn): _____

Við lok meðferðar

Hvenær þarf barnið að vakna á morgnana? Kl: _____

Dragðu heildartíma svefns sem barnið þarf (miðað við aldur barnsins eða þitt markmið) frá þeim tíma sem barnið þarf að vakna á morgnana – Kl: _____ → (þetta er sá tími sem barnið ætti að fara að sofa á við lok meðferðar)

Við upphaf meðferðar

Bættu einum klukkutíma við þann tíma sem barnið sofnar venjulega núna:

Kl: _____ → (þetta er sá tími sem barnið ætti að fara að sofa við upphaf meðferðar)

Bættu heildartíma svefns sem barnið þarf (miðað við aldur barnsins eða þitt markmið) við þann tíma sem barnið á að fara að sofa við upphaf meðferðar:

Kl: _____ (þetta er sá tími sem barnið ætti að vakna við upphaf meðferðar)

****Leiðbeiningar fyrir bedtime fading: ef barnið sofnar innan 15 mínútna frá því það leggst í rúmið þá skaltu setja barnið í rúmið 15 mínútum fyrr næsta kvöld og vekja það 15 mínútum fyrr morguninn eftir. Haltu áfram að færa háttatímamann um 15 mínútur þar til barnið er farið að sofna á þeim tíma sem settur var fram sem markmið. Ef barnið sofnar ekki innan 15 mínútna skaltu setja það í rúmið á sama tíma aftur næsta kvöld.*

6: Rúttíma við háttatíma

Núna

Við lok meðferðar

Lýstu því sem gerist síðasta hálf tímamann áður en barnið fer upp í rúm á kvöldin:

Lýstu því sem mun gerast síðasta hálf tímamann áður en barnið fer upp í rúm á kvöldin:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Fylgir þú sömu rútinu á hverju kvöldi eða er eitthvað sem breytist frá degi til dags? Vinsamlegast lýstu nánar: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Lýstu því sem mun vera eins á hverju kvöldi og hvað gæti verið breytilegt frá degi til dags: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Lýstu því hvað gerist frá því að barnið fer upp í rúm og þar til þú ferð út úr herbergi þess: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	Lýstu því hvað þú munt gera frá því að þú setur barnið í rúmið og þar til þú ferð út úr herbergi þess: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

7: Svefnumhverfið

(A) Lýsing

Hvernig er lýsingin í herberginu á meðan barnið sefur (t.d. kveikt á næturljósi eða lampa, bein eða óbein birta, birtustig o.s.frv.)?

Breytist lýsingin í herberginu á meðan barnið er sofandi (t.d. slekkur þú á lampa/ljósi eftir að barnið er sofnað)?

Eru gardínur fyrir glugganum sem koma í veg fyrir að lýsing að utan berist inn í herbergið, t.d. frá ljósastaurum, bílum eða sólinni?

(B) Hitastig

Hvernig er hitastigið í herberginu á meðan barnið sefur (kalt/heitt)?

Breytist hitastigið yfir nóttina?

Getur barnið aðlagð hitastigið?

(C) Hljóð

Hverskonar hljóð eru í umhverfinu þegar barnið er að fara að sofa (hljótt, hávaði..)?

Verða miklar breytingar á hljóðum í umhverfinu á meðan barnið sefur (t.d. slökkt á sjónvarpi eða tónlist eftir að barnið er sofnað)?

(D) Rúm

Hvernig rúmi sefur barnið í (t.d. venjulegt rúm, kaja, barnarúm o.s.frv.)?

Hver eru gæði dýnunnar (gæti hún t.d. valdið óþægindum)?

(E) Annað

Er eitthvað annað í umhverfinu sem gæti haft áhrif á svefn barnsins (t.d. lykt, rakastig...)?

8: Samvinnuþýði við að fylgja fyrirmælum tengdum háttatíma

Á meðan meðferð stendur

1. Legðu áherslu á að barnið fari í rúmið á réttum tíma, þ.e. þegar það er orðið þreytt, til að auka líkur á að það sofni.
2. Kenndu barninu þínu að fylgja fyrirmælum yfir daginn. Sjá 10 aðferðir til að auka samvinnuþýði.
3. Gakktu úr skugga um að það sé skýr munur á gæðum við lok svefnrútínunnar. Rútína sem inniheldur mikil gæði (t.d. að fá að velja hvaða bók er lesin fyrir svefningu) á að fylgja í kjölfar samvinnuþýðis, en rúttína sem inniheldur minni gæði (t.d. draga úr samskiptum við barnið) á að fylgja í kjölfar þess að barnið fylgir ekki fyrirmælum.

8: Áreiti sem barnið sofnar við

Núna

Liggur þú uppi í rúmi með barninu þínu til að hjálpa því að sofna? **Já / Nei**

Ef þú svaraðir játandi, vinsamlegast lýstu því nánar hvað þú gerir til að hjálpa barninu að sofna: _____

Ef þú svaraðir játandi, athugaðu skref 10 til að fá hugmyndir um aðferðir til að draga úr þeim áreitum sem barnið er háð því að sofna við.

Vinsamlegast merktu við allt sem barnið fer að sofa með/við:

- Sjónvarp
- Útvarp
- Snuð

Á meðan meðferð stendur

Barnið mun fara að sofa með:

Íhugaðu að bæta við bakgrunnshljóðum:

- a) Veldu „white noise“ eða ryksuguhljóð
- b) Hljóðið á að vera samfelld og án truflana
- c) Byrjaðu á lágum hljóðstyrk og hækkaðu hljóðstyrkinn smám saman á hverju kvöldi þar til hann nær sama hljóðstyrk og samræður
- d) Kveiktu á hljóðinu rétt áður en þú býður barninu góða nótt. Hljóðið á að vera í gangi alla nóttina og síðan slökkt á því þegar barnið vaknar.

<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kveikt ljós <input type="checkbox"/> Peli <input type="checkbox"/> Södd/ saddur (máltíð innan við 30 mín fyrir svefn) <input type="checkbox"/> Bangsi/tuskudýr <input type="checkbox"/> Teppa <input type="checkbox"/> Annar hlutur/leikfang sem barnið heldur upp á <p>Ef þú merktir við eitthvað hér að ofan; vinsamlegast lýstu nánar: _____</p> <p>_____</p> <p>Er eitthvað annað sem barnið þitt virðist vera háð að hafa til staðar? Já / Nei</p> <p>Ef þú svaraðir játandi; vinsamlegast lýstu nánar:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>e) Íhugaðu að staðsetja tækið sem gefur frá sér hljóðið frammi á gangi svo allir fjölskyldumeðlimir geti notið góðs af því.</p> <p>White Noise Lite er frítt app í App Store og Google Play – hægt er að velja ýmiskonar mismunandi hljóð.</p> <p>Einnig er hægt að kaupa sérstök tæki sem gefa frá sér white noise og ýmis önnur hljóð, t.d. í Eirberg.</p>
--	---

9: Hegðun sem truflar svefn

Núna

Skriðu niður þá hegðun sem truflar svefn og hvaða styrkir þú telur að sé mögulegt að viðhaldi hegðuninni (t.d. fá foreldra inn í herbergi, fá dót til að leika með, fá að borða o.s.frv.):

Truflandi hegðun	Mögulegur styrkir

Við lok meðferðar

Hvernig munt þú veita barninu aðgang að mögulegum styrki áður en kemur að háttatíma? _____

Hvernig getur þú hindrað aðgang að mögulegum styrki eftir að barnið er komið upp í rúm? _____

Veldu þá aðferð hér fyrir neðan sem þú getur hugsað þér að nota til þess að stýra aðgengi að styrki:

- Háttatímapassi Reglulegt innlit Slokknun Aukinn biðtími
- Innlit háð ró Dregið úr gæðum Dregið úr viðveru foreldris

Lýstu hvernig þú munt framkvæma aðferðina: _____

Þú getur notað töfluna hér að neðan til þess að skipuleggja hvenær þú munt líta inn til barnsins:

Kvöld/tími									
Kvöld 1									
Kvöld 2									
Kvöld 3									
Kvöld 4									
Kvöld 5									
Kvöld 6									
Kvöld 7									
Kvöld 8									
Kvöld 9									

10: Næturvökur, árvökur, svefnganga og martraðir

Reyndu fyrst að gera greinarmun á því hvort barnið sé að upplifa næturvökur (vaknar á nóttunni), árvökur (vaknar of snemma á morgnana) og greindu það frá svefngöngu og martraðum.

Ef barnið vaknar reglulega á nóttunni eða of snemma á morgnana án þess að upplifa svefngöngu eða martraðir liggur vandinn líklegast í svefnvenjum barnsins eða því að það sé háð hlutum eða áreitum sem ekki eru til staðar alla nóttina. Hægt er að draga úr eða losna við næturvökur og árvökur með því að breyta svefnvenjum barnsins eða þeim áreitum sem það sofnar við/með.

Aðrar breytur sem geta mögulega orsakað næturvökur eða árvökur:

Er heitara inni í herberginu á morgnana en þegar barnið fer að sofa? **Já / Nei**

Ef já, vinsamlegast lýstu nánar: _____

Er mögulegt að barnið sé svangt þegar það vaknar? **Já / Nei**

Ef já, vinsamlegast lýstu nánar: _____

Er mögulegt að ljós eða birta skíni í andlit barnsins? **Já / Nei**

Ef já, vinsamlegast lýstu nánar: _____

Er mögulegt að barnið sé búið að væta rúmið/með blauta bleyju? **Já / Nei**

Ef já, vinsamlegast lýstu nánar: _____

Er eitthvað að gerast um miðja nótt/snemma á morgnana sem gæti virkað hvetjandi fyrir barnið að fara á fætur? **Já / Nei**

Ef já, vinsamlegast lýstu nánar: _____

Er eitthvað annað í umhverfinu sem gæti hafa vakið barnið (t.d. ruslabíllinn, systkini sem kemur inn í herbergi, hundur að gelta o.s.frv.)? **Já / Nei**

Ef já, vinsamlegast lýstu nánar: _____

Ef barnið upplifir **svefngöngu**:

- Hjálpaðu barninu að þróa með sér góðar svefnvenjur.
- Leyfðu næturskelfingunni að ganga yfir (ekki reyna að grípa inn í eða tala við barnið) og hjálpaðu barninu síðan að fara aftur upp í rúm.
- Dragðu úr venjum sem barnið þarf að sinna áður en það fer aftur upp í rúm; barnið á ekki að þurfa að leita að einhverju eða skoða umhverfið áður en það fer aftur að sofa.
- Fjarlægðu alla hluti úr herberginu sem kalla fram árátukennda hegðun, ef mögulegt er.

Ef barnið upplifir **martraðir**:

- a. Hjálpaðu barninu að þróa með sér góðar svefnvenjur.
- b. Forðastu sjónvarpsefni, þætti, tímarit og tölvuleiki sem eru ekki viðeigandi miðað við aldur barnsins.
- c. Róaðu barnið með því að hlusta á það, en sýndu því að þú sért til staðar og að það sé öruggt.
- d. Þú þarft ekki að verða við öllu sem barnið biður um (t.d. að hafa ljósin kveikt, athuga hvort það séu skrímli í herberginu o.s.frv.) þó að barnið upplifi endurteknar martraðir.
- e. Aðstoðaðu barnið við að ná stjórn á kvíða á daginn.
- f. Takist á við hræðslu í tengslum við háttatíma með því að kenna barninu slökunaraðferðir og veitið því umbun fyrir að vera hugrakkt morguninn eftir.

TÍU RÁÐ TIL AÐ FÁ BÖRN TIL AÐ FYLGJA FYRIRMÆLUM (FYRIR FORELDRA BARNA Á ALDRINUM 1-12 ÁRA)

1. Fækka fjölda fyrirmæla yfir daginn.
2. Ekki gefa fyrirmæli þegar barnið er í leik. Einbeita sér frekar að því að gefa barninu athygli (t.d. horfa á eða snerta létt) þegar það leikur sér og hrósa því þegar þú ert ánægð(ur) með það sem barnið er að gera. Vera til staðar fyrir barnið og taka því vel þegar það vill sýna þér eitthvað.
3. Gefa skýr fyrirmæli sem fela í sér verknað sem hægt er að fylgja eftir (t.d. komdu, taktu diskinn þinn, osfrv.). Ekki gefa fyrirmæli um að borða, sofa, pissa/hafa hægðir í klósettið eða tala (t.d. „segðu fyrirgefðu“). Þessa færni þarf að kenna með mótun ef barnið hefur ekki lært hana á viðeigandi aldurskeiði.
4. Gefa marga valkosti yfir daginn utan skipulegs íhlutunartíma og ýta þannig undir tilfinningu barnsins að það hafi stjórn á eigin lífi. Til dæmis að leyfa því að velja á milli nokkurra valkosta um fatnað eða hvað það fær í drekkutíma eða í hvaða röð eigi að gera hlutina.
5. Nefna nafn barnsins áður en fyrirmæli eru gefin, bíða aðeins og halda fyrst áfram þegar barnið hefur svarað þér, horfir á þig og er hætt því sem það var að gera. Kenndu þetta með því að:
 - a) Segja barninu eða kenna því að þegar nafn þess er nefnt ætlist þú til þess að það hætti því sem það er að gera, svari með „já“-i, horfi á þig og bíði eftir fyrirmælum.
 - b) Mikilvægt er að nota nafn barnsins líka í upphafi setningar þegar þú hrósar því. Og rétt áður en þú gefur því góðgæti eða þegar það fær að gera eitthvað sem því finnst skemmtilegt. Þannig fyllist barnið áhuga þegar nafn þess er nefnt. Það skiptir máli að barnið geti átt von á skemmtilegum hlutum þegar það heyrir nafnið sitt þannig að nafn þess sé ekki eingöngu tengt við fyrirmæli.
6. Gefa stutt, skýr og hnitmiðuð fyrirmæli, til dæmis: „Jón.... settu alla kubbana í kassann“ en forðast óljós orðmörg eða óbein skilaboð eins og: „Láttu ekki svona“, eða „Mér finnst nú vera kominn tími til að einhver annar en ég taki til hér á heimilinu“.
7. Ef barnið þitt er ekki farið að svara nafni, reyndu þá að vera nálægt því og í hæð við það þegar þú gefur fyrirmælin. Snertu öxl þess eða handlegg og náðu fyrst athygli barnsins, til dæmis með smá hrósi. Þá væri hægt að leggja hendur þínar varlega yfir hendur barnsins ef það er enn upptekið af einhverju sem það er með í höndunum. Síðan orða fyrirmælin þannig að það komi fram hvað barnið á að gera en ekki það sem barnið á ekki að gera.
8. Gefðu fyrirmæli í þremur þrepum (segja, sýna, hjálpa). Alltaf að fylgja því eftir sem þú biður barnið um.
 - a) Þegar þú hefur náð athygli barnsins gefðu því nákvæm og skýr fyrirmæli eins og „náðu í boltann“.
 - b) Ef barnið hlýðir ekki þessum einföldu og skýru fyrirmælum eftir 5 sekúndur, endurtaktu þau þá og í þetta sinn sýnir þú barninu hvernig þú ætlast til þess að það geri.
 - c) Ef barnið fer ekki heldur eftir þessum fyrirmælum 5 sekúndum seinna endurtaktu þá fyrirmælin aftur og beindu því þá mjúklega að því sem það á að gera, til dæmis með því að taka hönd þess mjúklega í

þína og færa það að boltanum sem það á að ná í. Alltaf fara eins varlega og nota sem minnsta stýringu og hægt er að komast af með. Passa að tónn raddar þinnar sé eðlilegur og vingjarnlegur, ekki byrsta þig. Það er mikilvægt að grípa ekki inn í með því að ljúka verkinu fyrir barnið og að sýna ekki neikvæðri hegðun athygli meðan þú ert að leiðbeina því.

- d) Ef barnið fylgir fyrirmælunum strax eftir fyrstu leiðsögn (munnleg fyrirmæli) eða í annað skipti (munnleg fyrirmæli og því sýnt hvað á að gera) – hrósaðu þá barninu og orðaðu það sem barnið gerði vel. Til dæmis að segja: „Þakka þér fyrir að taka upp boltann“ eða „Dugleg(ur) ertu að taka upp boltann“. Ef þú þurftir að hjálpa barninu með því að nota líkamlega snertingu við leiðsögnina (þriðja þrepið) skaltu ekki hrósa barninu sérstaklega en einfaldlega halda áfram og gefa næstu fyrirmæli eða snúa þér að öðru sem liggur fyrir.
9. Hrósaðu barninu eða gefðu því aðra viðurkenningu þegar ástæða er til og jafnvel stöku sinnum einhverja umbun þegar það fylgir fyrirmælum þínum. Ef barnið hlýðir ekki er mikilvægt að veita því sem minnsta athygli (bæði jákvæða sem og neikvæða athygli), en sjá til þess að fyrirmælunum sé fylgt eftir.
10. Ef barnið fær reiðikast eða sýnir árásarhegðun þegar því eru gefin fyrirmæli er hægt að setja barnið í hlé í 1-2 mínútur á öruggan stað þar sem það hefur ekki aðgang að afþreyingu og getur róað sig. Að hléinu loknu er barninu gefin fyrirmælin aftur.

Ten Compliance Strategies for Use in the Home by Parents of Young Children (1 to 12 years of age) eftir Gregory Hanley og Lauren Beaulieu við Wester New England University (2011). Þýtt af Margréti Valdimarsdóttur, Tinnu Björk Baldvinsdóttur og Atla Frey Magnússyni (2013) með leyfi Gregory Hanley.