

Sleep Assessment and Treatment Tool

Utviklet av Gregory P. Hanley Ph.D, BCBA-D

Oversatt av Jørgen Finvåg

Steg 1: Grunnleggende informasjon

Dato for intervju:

Barnets navn:

Barnets fødselsdato:

Gutt/Jente

Navn på omsorgspersoner som legger barnet:

Telefon:

Adresse:

Epost:

Har barnet noen alvorlige former for utfordrende atferd som for eksempel aggresjon mot andre eller selvskading? Ja: Nei:

Steg 2: Søvnproblemer og historie

Gi en beskrivelse av barnets søvnproblem(er):

Hvor lenge har problemene vart?

Tar barnet ditt noen medisiner for søvn? Ja Nei

Hvilke medisiner er brukt (dose og varighet)?

Hva har dere gjort tidligere for å prøve å løse søvnproblemene?

Steg 3: Mål

Beskriv dine mål angående barnets søvn:

(for eksempel: sovner i løpet av 15 minutter og sover hele natten; klare å sove selvstendig uten at foreldrene må være tilstede; kunne sove uten medisiner; kunne følge instruksjoner som blir gitt når det er leggetid etc.)

1.

2.

3.

4.

5.

Steg 4: Identifisering av spesifikke problemer

(A) Leggerutiner

Har barnet vansker med å gå til soverommet på kvelden når han/hun får beskjed om å gjøre det? Ja Nei

Har barnet vansker med å følge instruksjoner som involverer aktiviteter assosiert med leggetid, som for eksempel å pusse tenner eller bytte klær: Ja: Nei

Hvis ja beskriv:

Hva gjør du vanligvis for å hjelpe barnet å legge seg?

Hva fungerer vanligvis for å få barnet i seng?

(B) Atferd som forstyrrer soving

Når barnet har kommet seg i seng, har barnet vansker med å bli i sengen, eller å være rolig i sengen når han/hun blir bedd om det? Roper barnet gjentatte ganger eller gjør noe annet som gjør at du må returnere til soverommet? Ja Nei

Hvis ja kryss ut dem som passer:

Forlater sengen: Roper: Gråter: Leker i sengen: Stereotypier: Andre:

Beskriv:

Hvis ja, hva gjør du for å hjelpe barnet til å være i sengen?

Hva fungerer vanligvis for at barnet skal fortsette å være i sengen?

Hva fungerer vanligvis for å få barnet til å slutte å forlate/rope etc. ?

(C) Innsovningstid

Når barnet har kommet seg i seng, har barnet vansker med å sovne(eksempelvis. Tar vanligvis mer enn 15 minutter før han eller hun sovner) ?

Ja Nei

Hvis ja fyll ut

Beskriv:

Hvis ja, hva gjør du for å hjelpe barnet å sovne?

Hva virker vanligvis for å få barnet til å sovne?

(D) Nattlige oppvåkninger

Etter at barnet har sovnet, bruker det å våkne i løpet av natten?

Ja Nei

Hvis ja: hvor mange ganger bruker barnet å våkne? Hvor mange ganger per uke?

Beskriv:

Hva gjør du for å hjelpe barnet å sovne igjen?

Hva virker vanligvis for å få barnet til å sovne igjen?

(E) Tidlig oppvåkning

Våkner barnet for tidlig om morgenen? Ja Nei

Viss ja, hvor mange ganger per uke?

Hvis ja, hva gjør du for å hjelpe barnet for å komme seg i seng igjen?

Hvis du ikke prøver å få barnet tilbake i seng, hvilke aktiviteter bruker barnet å gjøre da?

Steg 5: Søvnmonster

Nå

Til hvilket klokkeslett er barnet vanligvis i seng?

Til hvilket klokkeslett er barnet vanligvis sovnet?

Innsovningstid: Minutter

Til hvilket klokkeslett våkner vanligvis barnet om morgenen?

Totalt antall timer søvn:

Når sover barnet vanligvis på dagtid?

Totalt antall timer søvn: timer = (søvn i løpet av natten + soving på dagtid)

Etter behandling

Når må barnet våkne om morgenen ?

Trekk fra det totale antall timer med søvn det er behov for (basert på utviklingsbaserte normer) fra klokkeslettet barnet skal våkne

→ Dette er tidspunktet barnet bør sovne etter behandling

Start på behandling

Tilfør en time til når barnet vanligvis har sovnet:

→ Dette er den nye leggetiden ved begynnelsen av behandlingen

Tilfør antall timer søvn barnet trenger (basert på utviklingsbaserte normer) til den nye leggetiden.

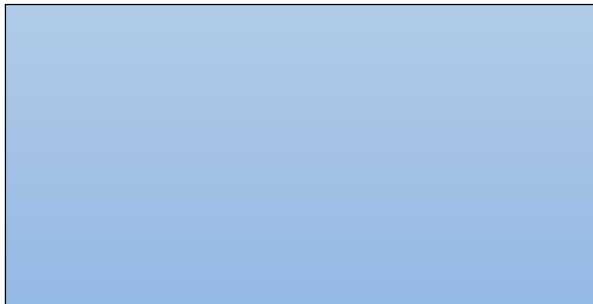
(dette er tidspunktet barnet skal våkne på i begynnelsen av behandlingen)

*** Retningslinjer for leggetidstilnærming (*bedtime fading*): Hvis barnet sovner innen 15 minutter, legg barnet 15 minutter tidligere dagen etterpå, og vekk barnet 15 minutter før neste morgen. Fortsett med dette til du når den ønskelige leggetiden. Hvis barnet ikke sovner innen 15 minutter, stå i ro på samme leggetid.

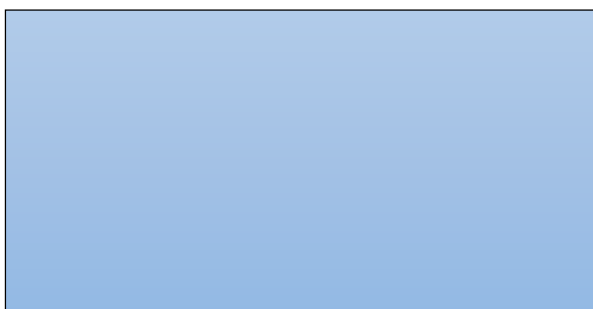
Steg 6: Leggetidsrutiner

Nå

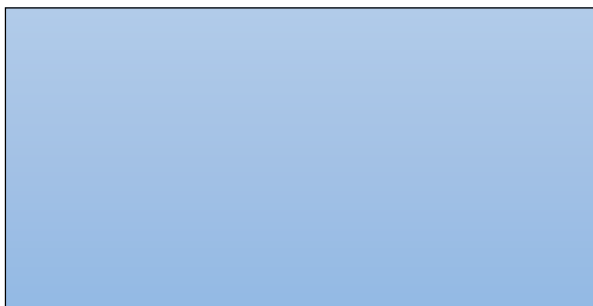
Beskriv hva som skjer den siste halvtimen før barnet skal legge seg



Varierer aktivitetene fra dag til dag, eller gjør barnet vanligvis det samme hver dag?

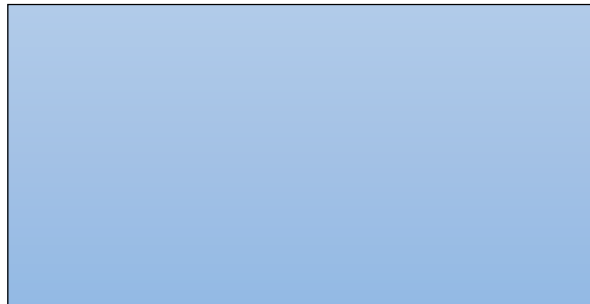


Beskriv hva som skjer i den tiden barnet har kommet seg i seng frem til du forlater rommet:

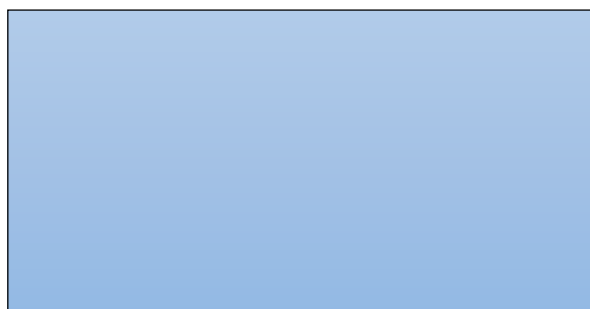


Etter behandling

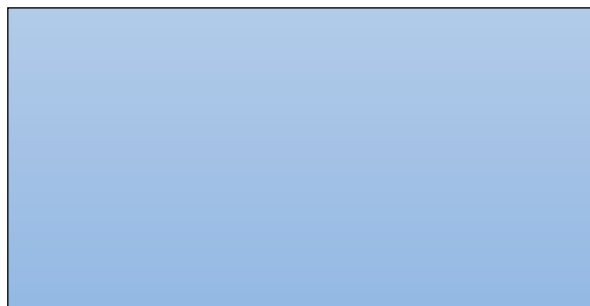
Beskriv hva som skal skje den siste halvtimen før barnet legger seg:



Beskriv hva som kan variere og hva som vil være en rutine



Beskriv hva du vil gjøre i tiden fra du legger barnet til du forlater rommet:



Steg 7. Miljø på soverom

(A) Lys

Hvordan er belysningen i rommet når barnet sovner (for eksempel, leselampe står på, lys gjennom vindu etc. ?

Blir belysningen endret? (skruer du f.eks. av lyset etter at barnet har sovnet)

Er gardinene trukket for når barnet sovner og blokkerer dem lys fra gaten, biler og solen?

(B) Temperatur

Hva er temperaturen i soverommet når barnet sover (f.eks. varmt eller kaldt)?

Endrer temperaturen seg i løpet av natten?

Kan barnet regulere egen temperatur?

(C) Lyder

Hvilke lyder er tilstede i rommet hvor barnet sover?

Er det endringer i støynivået mens barnet sover? (f.eks. tv eller musikk blir skrudd av etter ett par timer)

(D) Seng

Hvilken type seng sover barnet i (f.eks.: sprinkelseng, køyeseng osv..) ?

Hvilken kvalitet er på madrassen? (kan den f.eks. være ubehagelig?)

(E) Andre

Er det noen andre elementer i miljøet hvor barnet sover som kan påvirke hans eller hennes søvnkvalitet?

Steg 8. Instrukskontroll i rutiner relatert til leggetid

Med behandling

1. Tilpass tidspunktet for legging, ved at du legger barnet når barnet er trøtt.
2. Lær barnet å være samarbeidsvillig gjennom dagen
3. Gjør en tydelig forskjell i kvaliteten på avslutningen av rutinen: høy kvalitet på avslutning (får for eksempel velge bok) burde bli gitt når instruksjoner blir fulgt. Når barnet ikke følger instruksjoner reduseres kvaliteten på avslutningen på rutinen.

Steg 9. Søvnafhengigheter/stimuli assosiert med søvn

Nå

Ligger du i sengen sammen med barnet for å hjelpe han eller hun med å sovne?

Ja Nei

Hvis ja, se steg 10 for hvordan jobbe med denne utfordringen.

Kryss av de tingene/stimuli som ditt barn har med seg i sengen:

<input type="checkbox"/>	TV
<input type="checkbox"/>	Radio
<input type="checkbox"/>	Lys
<input type="checkbox"/>	Flaske
<input type="checkbox"/>	Full mage
<input type="checkbox"/>	Bamse
<input type="checkbox"/>	Teppe
<input type="checkbox"/>	Objekter

Hvis du har krysset av noe ovenfor, beskriv her:

Er det noe annet som barnet ditt ser ut til å være avhengig av for å sove: Ja Nei

Hvis ja beskriv her:

Med behandling

Mitt barn skal legge seg med:

Vurder å tilfør en støymaskin:

- a) Velg hvit støy eller støvsuger
- b) Støyen skal være kontinuerlige uten forstyrrelser
- c) Start med at lyden er så lav at en nesten ikke legger merke til den, øk gradvis volumet hver natt til normalt stemmevolum
- d) Maskinen skal bli skrudd på rett før barnet skal sove, stå på hele natten og skru av ved vekking
- e) Vurder å plasser den i gangen, slik at hele familien kan dra nytte av det

Steg 10. Atferd som forstyrrer soving

Nå

Skriv ned atferden og mulige forsterkere:

Forstyrrende atferd

Mulige forsterkere

Med behandling

Hvordan vil du formidle forsterkerne før barnet skal legge seg for å sove

--

Med hvilke fysiske barrierer og grenser kan du begrense tilgangen på forsterkere etter at barnet har lagt seg?

--

Velg strategi under som du vil bruke for å holde tilbake og formidle forsterkere på en alternativ måte:

Frikort Tids-basert besøk Ekstinksjon Progressiv venting
Besøk når barnet er rolig Redusere kvalitet Gradvis fjerne foreldre

Beskriv hvordan du vil gjennomføre strategiene her:

--

Steg 11. Natnlige og tidlig oppvåkning, forvirret oppvåkning og mareritt

Vurder om barnet har natnlige eller tidlige oppvåkninger, og skill det fra søvnnerti og mareritt.

Hvis natnlige eller tidlig oppvåkning oppstår regelmessig uten forvirret oppvåkning og mareritt, er det sannsynlig at det er ett problem med barnets søvnmønster eller at det har en uhensiktsmessig avhengighet for å sove. Eliminering av natnlige oppvåkninger blir gjennomført ved å justere barnets søvnmønster og stimuli barnet er avhengig av for å sove.

Andre variabler som kan føre til natnlige oppvåkninger:

Er soverommet er varmere når barnet våkner enn når det sovner? Ja Nei

Hvis ja beskriv:

Er det mulig at barnet er sulten når han eller hun våkner: Ja Nei

Hvis ja beskriv:

Er det mulig at barnet får lys i øynene når det våkner? Ja Nei

Hvis ja beskriv:

Er det mulig at barnet er våt eller tilgriset på noen måte? Ja Nei

Hvis ja beskriv:

Er det noe som skjer midt på natten eller tidlig om morgenen som motiverer barnet til å våkne? Ja Nei

Hvis ja beskriv:

Er det noe i miljøet som vekker barnet? (f. eks.: søppeltømming, søsken som våkner, kjæledyr) Ja Nei

Hvis ja beskriv:

Hvis forvirrede oppvåkninger oppstår:

- a. Hjelp barnet å utvikle gode søvnvaner (se over).
- b. La episodene gå sin gang (ikke forstyrr barnet eller forsøk å snakke barnet ut av det), når det er over, hjelp barnet tilbake i seng.
- c. Eliminer «oppgaver» barnet må gjøre før han eller hun går tilbake til sengs; skal ikke lete etter noe, sjekke noe eller lignende før en går tilbake for å sove
- d. Om mulig, fjern objekter som kan resultere i tvangshandlinger fra soverommet.

Hvis mareritt oppstår:

- a. Hjelp barnet å utvikle gode søvnvaner (se over).
- b. Unngå upassende tv-programmer, filmer, blader og tv-spill.
- c. Lytt til barnets frykt, og vis dem at du har kontroll og at det er trygt.
- d. Ikke føl deg forpliktet til å følge alle forespørsler (f.eks. ha lyset på, sjekke sengen for monster og lignende).
- e. Hjelp dem med det de er engstelig for på dagtid.
- f. Lær barnet avslapningsteknikker og belønn det å være modig om morgenen.

Ti strategier for foreldre for å bedre samhandlingen med barnet(1-12 år)

1. Reduser antall instruksjoner som blir gitt hver dag.
2. Reduser instruksjoner når du leker med barnet. Gjennom disse aktivitetene skal du fokusere på å se på barnet, kommentere leken når du er genuint imponert over hva de gjør eller har gjort, og vær tilgjengelig for dem når de vil vise sine bragder.
3. Bare gi instruksjoner som du kan følge opp (f.eks. motoriske instruksjoner) Med andre ord eliminer instruksjoner for å spise, sove, gå på do, snakke. Dette er ferdigheter som krever en eller annen form for shaping hvis de ikke oppstår på tidspunkter som de burde oppstå.
4. Gi barnet flere muligheter til å ta valg i situasjoner som vanligvis involverer instruksjoner for å gi barnet en større grad av kontroll. For eksempel hvilke klesplagg en skal bruke, velge snacks, hvilken rekkefølge leksene skal gjøres osv.
5. Alltid si barnets navn før en instruksjon blir gitt, og kun gi instruksjonen etter at barnet har stanset med det dem gjør, sagt ja, og ser på deg. Lær denne ferdigheten ved å:
 - a) La barnet vite at det er forventet at han eller hun skal stanse, se og si ja og vente på videre instruksjoner når de hører navnet sitt.
 - b) Si barnets navn rett før du skal gi ett kompliment, eller andre forsterkere. Med andre ord, vi vil at de skal være motiverte når navnet blir sagt, så sørg for at når de hører navnet sitt, er det ikke alltid fulgt av en instruksjon eller krav. Sørg for at hyggelige ting skjer etter at barnets navn er sagt.
6. Gi klare, presise og direkte instruksjoner («Emil.. rydd alle klossene i esken»); unngå vage (f.eks. «skjerp deg») eller indirekte beskjeder (f.eks. det hadde vært fint hvis noen hadde ryddet opp rotet»).
7. Hvis barnet ditt ikke responderer på navnet, prøv å gå nærmere barnet på deres nivå, ta dem på skulderen eller armen og gi positiv oppmerksomhet før du gir instruksjonen, så form instruksjonen til noe man skal gjøre, unngå instruksjoner om hva en ikke skal gjøre.
8. Gi instruksjoner ved å bruke prompting i 3 nivåer (si, vis, håndled) og følg alltid opp instruksjonen som ble gitt.
 - a. Når du har fått barnets oppmerksomhet, gi en klar og tydelig instruksjon (eks. Plukk opp leken).
 - b. Hvis ikke barnet følger instruksjonen innen 5 sekunder, repeter instruksjonen og modeller handlingen.
 - c. Hvis barnet ikke følger instruksjonen innen 5 sekunder, repeter instruksjonen, mens du fysisk leder barnet til å følge instruksjonen. Bruk alltid minst mulig fysisk hjelp når du guider barnet og hold en positiv/nøytral tone; det er viktig at den voksne ikke gjennomfører instruksjonen for barnet når en instruksjon har blitt gitt, eller å gi oppmerksomhet til uønsket atferd gjennom denne sekvensen.
 - d. Hvis barnet følger en instruksjon ved den første (verbal) eller den andre (verbal + model) prompt, gi barnet ros mens du beskriver den instruerte handlingen (f.eks. takk for at du ryddet). Hvis du må bruke håndledning med instruksjonen, ikke gi ros, men gå videre til neste instruksjon eller aktivitet.
9. Gi barnet genuin ros og tilbakemeldinger (av og til andre forsterkere) når barnet følger dine instruksjoner. Hold tilbake (både positive og negative former for oppmerksomhet) når barnet ikke følger instruksjoner og samarbeider.
10. Hvis barnet blir aggressiv eller veldig urolig når det skal følge en instruksjon, implementer en trygg og effektiv time-out periode (f.eks. 1-2 minutter uten tilgang på forsterkere); når time-out perioden er over, gi den samme instruksjonen som utløste den uønskede atferden.