

Stressfaktorer i forbindelse med sensoriske triggere i hverdagen

Du udfylder skemaet ved at give hver stressfaktor point fra 0 til 10 (*halve point er også velkomne*)

0 = Ingen stress (ikke generende)

1

2

3

4

5 = Medium stress (medium generende)

6

7

8

9

10 = Meget svær stress: Nærmer sig sammenbrud
(meget generende)

Stressfaktor	0-10	Kommentarer
Sensitivitet ved lyde		
At nogen griner højt		
At nogen klikker med kuglepennen		
At høre sirener		
At nogen tømmer opvaskemaskinen		
At telefonen ringer		
At dørklokken ringer		
At tog bremses		
At nogen smasker		
At nogen trækker vejret tungt		
At mange taler samtidig		
At der kommer pludselige lyde		
At der kommer høje lyde		
At jeg kan høre elektriske apparater		
At jeg kan høre trafikstøj		
At der er konstante lyde (vandhane der drypper)		

Sensitivitet ved synsindtryk		
At solen skinner		
At der er skarpt lys		
At der er koldt lys		
At der er blødt lys		
At der er dæmpet lys		
At der er lysstofrør		
At der er mønstre		
At der er mange farver		
At der er mange skarpe farver (hvilke?)		
At der er rød		
At der er noget, der blinker		
At se andre i øjnene		
At der er meget bevægelse		
At der er hurtig bevægelse		
Sensitivitet ved berøring og følesans		
At børste tænder		
At gå i bad		
At rede hår		
At blive klippet		
At få klippet negle		
At barbere sig		
At have hænderne i dej		
At have hænderne i sand		
At få jord på fingrene		
At få mad på fingrene		

At gå barfodet		
At have sko på		
At have nyvasket tøj på		
At have nyt tøj på		
At ærmer falder ned		
At bukseben falder ned		
At kunne mærke tøj mod huden		
At kunne mærke mærkater i tøj		
At kunne mærke sømmene i tøj (fx strømper)		
At have tøj på, der sidder løst		
At have tøj på, der sidder tæt på kroppen		
At støde ind i nogen		
At nogen støder ind i mig		
At nogen står tæt på mig		
At nogen sidder ved siden af mig i fx bus, tog eller rundkreds		
At det er varme temperaturer		
At det er kolde temperaturer		
At blive aet		
At blive nusset i håret		
Sensitivitet ved smag og spisning		
At spise noget surt		
At spise noget salt		
At spise noget sødt		
At spise noget bittert		
At spise noget med blød konsistens		

At spise noget med hård konsistens		
At spise noget, der knaser		
At spise noget med klumper		
At spise noget, der er flydende		
At spise noget gult		
At spise noget grønt		
At spise noget rødt		
At spise noget brunt		
At spise noget, jeg ikke har smagt før		
At spise noget, der er varmt		
At spise noget, der er koldt		
At flere smage er blandet sammen		
Sensitivitet ved lugte		
At lugte skraldespanden		
At lugte bestemt madlavning		
At lugte parfume		
At lugte deodorant		
At lugte sved		
At lugte wc'et		
At lugte bilos		
At lugte røg		
At lugte vaskemiddel/skyllemiddel i tøj		
At lugte blomster		
At lugte benzin		
At lugte kemikalier		
At lugte havet		

At lugte ost		
At lugte fisk		
Sensitivitet ved balancesans og muskel-led-sans		
At være et sted med mange mennesker, og jeg skal bevæge mig rundt		
At være et sted med mange møbler, og jeg skal bevæge mig rundt		
At gå gennem døråbninger		
At gå på fortovet og skulle gå forbi en modgående		
At tage om et glas		
At hælde op i et glas		
At bruge bestik		
At åbne med en nøgle		
At sidde forrest i klassen		
At sidde bagerst i klassen		
At løbe		
At løbe rundt med andre		
At snurre rundt		
At gynge		
At have hovedet nedad		
At hoppe		
At rejse sig, når man ligger ned		
At finde ud af, hvor tæt jeg skal stå på en, jeg taler med		
At tage tøj på eller af		
At gå igennem en automatisk svingdør		

At gå igennem en automatisk glidedør		
At stå i en elevator med andre		
At gå op/ned ad en trappe		
At køre på rulletrapper		
At være højt oppe		
At få knus		
At få et hårdt knus		
At få et blødt knus		
At give hånd		
At blive rørt med blødt tryk		
At blive rørt med hårdt tryk		
Sensitivitet ved interoceptiv sans		
At være træt		
At skulle på toilettet		
At være tørstig		
At være sulten		
At fryse		
At have det varmt		
At mærke maden blive bearbejdet i tarmene		
At have hovedpine		
At have mavepine		
At have ondt i ryggen		
At have ondt i armen		
At have ondt i benet		
At have ondt i foden		

At have ondt i øjnene		
At have ondt i ørerne		
At have ondt i halsen		
At have menstruationssmerter		
At bløde		
At have feber		
At kaste op		
At have tynd mave		
At have forstoppelse		
At have vokseværk		
Andet		

Røde scorer er vigtige at få taget hensyn til og være meget opmærksomme på

Gule scorer er nogen gange generende og andre gange mindre generende og må vente til det er muligt at gøre noget ved

Grønne scorer er ok.