

# Bedre søvn giver børn med ADHD bedre trivsel i hverdagen

**Op imod 70 pct. af alle børn med ADHD lider af søvnproblemer, som forværrer børnenes ADHD-symptomer og forringer muligheden for god trivsel og koncentration i hverdagen**

Af Bente Mygind, fysioterapeut ved Protac A/S

**E**T NYT DANSK STUDIE VISER, AT BØRN MED ADHD kan normalisere søvnmønstret ved at sove med Protac Kugledynen® og derved forbedre den daglige trivsel og koncentration i skolen. For alle fagfolk i skolen er det derfor relevant at tænke søvn og sanseintegration ind i børnenes trivsel – både dag og nat.

Dynens beroligende effekt er kendt af mange børn med ADHD, deres forældre og fagfolk. Effekten er også videnskabeligt dokumenteret, med særlig fokus på søvnmønstret hos børn med ADHD. Flere af resultaterne er positivt signifikante, understreger Allan Hvolby, Børne- og ungdomspsykiater i Region Syddanmark og specialeansvarlig overlæge. Allan Hvolby har både i 2010 og 2020 udarbejdet forskningsprojekter med Protac Kugledynen® og børn med ADHD.

## Mindre hyperaktivitet og uopmærksomhed

Børnenes lærere registrerede markante forbedringer hvad angår hyperaktivitet og uopmærksomhed og registrerede derudover, at adfærdsproblemerne næsten blev halveret i perioden. Det betyder, at børnenes mulighed for indlæring og trivsel i skoletiden blev forbedret.

Det normaliserede søvnmønster havde også positiv betydning for familielivet. Børnenes daglige funktionsniveau steg med 30 pct., og ud over barnets daglige trivsel

og livskvalitet har det også betydning for hele familiens hverdag.

## Hvordan kan sanseintegration hjælpe?

Sanseintegration er betegnelsen for hjernens evne til at bearbejde, filtrere og tolke de mange sanseindtryk, vi modtager hver dag. Processen foregår ubevidst og er helt individuel. For

de fleste mennesker fungerer sansebearbejdningen af sig selv mens andre, bl.a. ofte børn med ADHD, skal have hjælp til det. Når hjernen er på overarbejde, kan det være svært at finde den tiltrængte ro og tryghed.

Protac Kugledynen®, som indgik i forskningsprojektet, indeholder fem cm store plastikugler og er udviklet ud fra teorien om sanseintegration. Kuglerne ligger i kamre, og bevæger sig lidt hver gang brugeren bevæger sig. Kuglernes dynamiske og punktvis tryk påvirker, sammen med tyngden, muskel-led-sansen og berøringssansen og giver dermed en tydelig afgrænsning af kroppen. Ved stimulation af disse sanser frigives hormonet Oxytocin, og sammen med den tydelige kropsfornemmelse virker det både samlende og beroligende på hjernen. På den måde kan sanseintegration og brug af sansestimulerende hjælpemidler sænke stressniveauet og øge trivslen både hos børn med ADHD og andre diagnoser.

## Bedre søvn – mere overskud

Allan Hvolby, overlægen bag projektet, konstaterer således at bedre søvn giver børnene mere overskud i hverdagen. På [www.protac.dk](http://www.protac.dk) kan du læse mere om forskningsprojektet, og om mulighederne for at ansøge om sansestimulerende hjælpemidler. Der er også mange cases om, hvordan sanseintegration kan hjælpe børn med ADHD til bedre trivsel og en mere overskuelig hverdag. ●



## Fakta om 2020-projektet:

36 børn med ADHD sov med Protac Kugledynen® i 8 uger

Børnenes indsovningstid blev forkortet med 40 pct.

Børnenes lærere oplevede næsten en halvering af børnenes adfærdsproblemer

Børnenes lærere og forældre oplevede en reduktion af hyperaktivitet og uopmærksomhed på 20 pct.

Børnenes daglige trivsel og funktionsniveau blev forbedret med 30 pct.