

# Ph.d.-afhandling:



## Protac Kugledynen® hjælper patienter med depression til signifikant forbedring af søvnen

Depression rammer ca. 5% af den danske befolkning, og søvnløshed er ofte en stor del af sygdommen. For den enkelte patient med depression giver de tilbagevendende problemer med at falde i søvn ikke kun udfordringer med at klare hverdagen, men de søvnløse timer giver også plads til depressive tanker, som virker negativt selvforstærkende.

Ph.d.-afhandlingen sætter fokus på den vigtige sammenhæng mellem depression og søvnløshed, og konkluderer, at patienterne med Protac Kugledynen® opnår bl.a. signifikant forlænget søvn, reduktion af angstsymptomer og et generelt øget velvære.

### Brugen af Protac Kugledynen®

Signifikant forbedring af den samlede søvnlængde

Reducerer angst og depressive symptomer

Øger det generelle velvære

Reducerer sværhedsgraden af søvnløsheden

Forbedrer den oplevede søvnkvalitet

### Patienternes erfaringer:

Giver mere ro

Afløder opmærksomhed fra bekymrende tanker

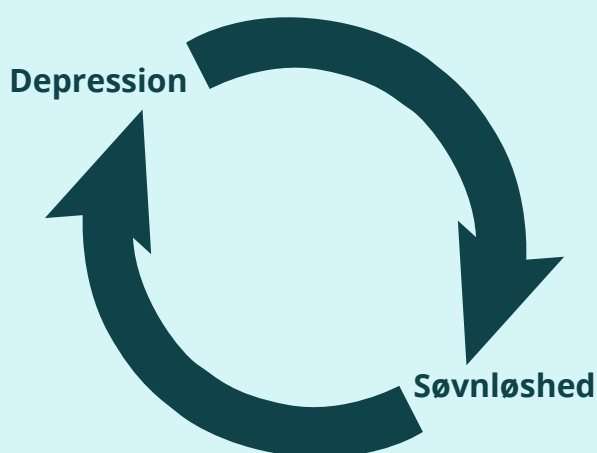
Forbedrer kvalitet og kvantitet af søvn som øger dagligt velvære



## Depression og søvnforstyrrelser

For mange patienter med depression er søvnløshed en stor del af sygdommen. Selv når depressionen behandles kan søvnløsheden fortsat være et problem og fastholde patienten i dårlig trivsel. I mange tilfælde behandles depression med medicin, som kan give bivirkninger og medføre afhængighed, men mange patienter efterspørger non-farmakologiske behandlingsformer. Derfor har Protac Kugledynen® været omdrejningspunktet for psykiatrisk sygeplejerske, Sanne Toft Kristiansen, som er forfatter af Ph.d.-afhandlingen.

Patienternes mange søvnløse timer bliver en ond spiral, som ikke kun giver plads til depressive tanker og forværrer den psykiske tilstand, men også har negative konsekvenser for det fysiske helbred. Derfor har det afgørende betydning for patienternes trivsel, for de pårørende og samfundsøkonomisk at hjælpe patienter med depression til en bedre søvn.



### Følgenvirkninger af manglende søvn

- Forhindrer daglige og sociale aktiviteter
- Forstærker negative følelser og negativ selvopfattelse
- Bekræfter patienten i ensomhed og isolation
- Selv efter behandlet depression kan søvnløsheden fortsætte og kan være årsagen til tilbagefald



Protac Kugledynen® Flexible

## Søvnens indflydelse på helbred og psyke

Det er vigtigt, at vi sover godt og dybt. Søvn fungerer som et brusebad for hjernen, hvor der sker en række fysiologiske processer, som har indflydelse på vores helbred og psyke og giver os overskud til at mestre hverdagen.

God og dyb nattesøvn giver bedre livskvalitet og overskud til hverdagens udfordringer

## Udtalelser fra patienter i projektet:

'Jeg var meget ked af at skulle aflevere kugledynen igen, da testperioden var slut. Jeg har været bedre til at falde i søvn og slappe af'

'Jeg faldt hurtigere i søvn og jeg var ikke så påvirket af rastløshed'

'Jeg føler, at jeg er andet end mit eget ubehag, det føles anderledes. Jeg kan mærke mig selv, og det føles godt. Jeg føler mig grounded, og det er helt ok, at min krop også er her'

'Jeg følte mig udhvilet, når jeg vågnede – og jeg var i godt humør. Det er meget mærkeligt for mig, for normalt orker jeg ikke en ny dag'

'Det føles som en lille kapsel, fordi du ligger i din egen lille hule – og den beskytter dig'

'Jeg har følt mig mindre utilpas og jeg tror, at det er fordi, kugledynen har puttet mig – jeg føler ikke, at jeg behøver at vende og dreje mig for at falde i søvn. Jeg falder til ro og finder fred'

'Det føles næsten som et kram, det er en behagelig fornemmelse at føle sig omsluttet'

'Med kugledynen tænker jeg på, hvordan min krop har det i stedet for alt muligt andet'

'Jeg følte mig mere rolig og havde bedre tid til at falde i søvn. Før brugte jeg tiden på at overtænke og være ond over for mig selv. Med kugledynen på ved jeg, at jeg skal sove, og min hjerne fik ro til at sove'

## Hvordan kan Protac Kugledynen® hjælpe?

En sanseforstyrrelse kan komme til udtryk på mange forskellige måder som f.eks. utryghed, angst, manglende koncentration og urolig adfærd. Det er meget individuelt, hvordan både voksne og børn reagerer på sanseindtryk, men ved at være bevidst om sit sansebehov og de nødvendige hensyn, kan man både hjælpe sig selv og andre til en bedre trivsel.

Protac Kugledynen® er designet ud fra Jean Ayres' teori om sanseintegration, som betegner hjernens evne til at organisere og bearbejde sanseindtryk. Dynen er fyldt med sansestimulerende kugler, som med dynamiske og dybe tryk stimulerer både muskel-led-sansen og berøringssansen. Hver gang brugeren bevæger sig lidt under dynen, bevæger kuglerne sig, og sender nye stimuli til hjernen - det styrker kropsfornemmelsen og virker beroligende på krop og sind.

Protacs  
sansestimulerende  
hjælpemidler afhjælper  
nemt og naturligt fysisk og  
psykisk uro og skaber ro,  
tryghed og trivsel hos  
brugerne

Alle Protacs hjælpemidler indeholder sansestimulerende kugler, som med dynamiske og dybe tryk stimulerer muskel-led-sansen og berøringssansen og sænker dermed hjernens stressniveau.

Inden for det psykiatriske område anbefaler vi særligt:

**Protac SenSit®** er en stol med kugler i sæde, ryg og vinger, der giver en bekvem sidde- og hvilestilling og en omsluttende og tryk fornemmelse. Stolen kan bl.a. bruges i fællesrum, sanserum, og private hjem og kan hjælpe brugeren til ro og give overskud til at deltage i sociale aktiviteter.

**Protac MyFit®** er en kuglevest, som bruges i dagtimerne. Den giver brugeren mulighed for at få beroligende sansestimulation under f.eks. aktiviteter, transport og måltider, som kan være udfordrende for brugeren.

**Protac Kugledynen®** findes i flere forskellige modeller for at passe til brugerens individuelle udfordringer og sansebehov. Flexible-modellen, som er brugt i Ph.d.-afhandlingen er den model, som har mest bevægelighed og giver mest stimuli. Vi anbefaler altid at afprøve hvilken dyne og stimulation, der skal til for at skabe kropslig ro og bedre søvn, og hjælper gerne med vejledning.

**Protac® BallBase** er en sansestimulerende topmadras med kugler, som stimulerer hele kroppen og kan bruges i både almindelige senge og i hospitals- og plejesenge.

