


Forskere dokumenterer kugledynens positive effekt på ADHD-børns søvn



Protac Kugledynen™ anbefales af fagfolk



ADHD-børn sover lige så godt som andre børn, når de sover under en kugledyne, viser en danske søvnforskeres undersøgelse.

Af Jakob Kehlet, journalist

Mange ADHD-børn sover i dag med Protac Kugledynen, og derfor kender børnenes forældre til dynens gavnlige effekt. Men effekten er også videnskabeligt dokumenteret af forskere fra Syddansk Universitet. Resultaterne er offentliggjort i det medicinske tidsskrift *Nordic Journal of Psychiatry*.

De to forskere bag undersøgelsen, professor i børnepsykiatri Niels Bilenberg fra Odense Universitetshospital og børnepsykiater Allan Hvolby fra Børne- og Ungdomspsykiatriske afdeling i Esbjerg, konkluderer, at kugledynen er et relevant og effektivt hjælpemiddel til at minimere den tid, det tager for ADHD-børnene at falde i søvn.

- Vi ville undersøge, om dynen rent faktisk har en effekt, og det må vi konstatere, at den har. Flere af resultaterne er signifikante, understreger Allan Hvolby, der også står bag andre undersøgelser af ADHD-børns søvnmønstre.

I kugledyne-undersøgelsen blev den tid, som det tager ADHD-børnene at falde i søvn (indsøvningsstiden), forkortet med næsten 40 procent og kom ned på niveau med de børn i kontrolgruppen, der ikke lider af ADHD. I gennemsnit tog det kun et kvarter for børnene at falde i søvn, når de sov med kugledyne.

Kugledynen reducerer indsovningstiden med næsten 40 procent, så ADHD-børnene falder i søvn lige så hurtigt som børn uden ADHD.

Færre opvågninger

Samtidig viser undersøgelsen, at ADHD-børnenes tendens til at vågne om natten blev reduceret og kom ned på niveau med børn uden ADHD.

Hvert femte ADHD-barn, der deltog i undersøgelsen brugte i gennemsnit mere end 30 minutter på at falde i søvn uden kugledyne.

Men i de to uger, børnene sov med kugledyner, var der slet ingen børn, der nåede op på det niveau.

På samme måde blev antallet af enkeltstående aftener, hvor børnene brugte mere end en halv time på at falde til ro halveret, når børnene sov med kugledyne, så alle undersøgelsens børn – med eller uden ADHD – nåede samme niveau.

Fire ugers undersøgelser i eget hjem

Undersøgelsen forløb over fire uger. Først blev børnenes søvn-

mønster målt i en uge, hvor de sov med normal dyne. Dernæst sov de 14 dage med kugledyne for til sidst at sove en uge med almindelig dyne. Undersøgelsen viser, at børnene vendte tilbage til det urolige søvnmønster i den sidste uge af forløbet, da de igen sov uden kugledyne.

De medvirkende børn sov i samtlige 28 forsøgsnætter i deres egen seng. De fik et måleinstrument på størrelse med et armbåndsur om håndledet. Actigraph'en, som instrumentet kaldes, registrerede søvnmønstret, og samtidig førte børnenes forældre en søvn-dagbog.

Mindre hyperaktivitet og uopmærksomhed

Et af kendetegnene ved børn med ADHD er, at de har svært ved at følge med i undervisningen i skolen. Tidligere undersøgelser har påvist, at der er en sammenhæng mellem dårligt søvnmønster og indlæringsbesvær.

Forskerne målte derfor også, hvordan to typiske ADHD-



Undersøgelsen viser, at Protac Kugledynen™ giver en kortere indsovningstid og færre opvågninger



Lærerne bemærker, at børnene er mere opmærksomme og bedre kan følge med i skolens aktiviteter.

symptomer, hyperaktivitet og uopmærksomhed, udviklede sig hos børnene under forsøget. Forældre og lærere blev bedt om at vurdere børnene ud fra en videnskabelig testmetode.

Lærerne bemærkede en forbedring på omkring 10 procent - både hvad angår hyperaktiviteten og uopmærksomheden, mens forældrene observerede forbedringer på 6 procent. Den positive effekt så desuden ud til at være langtidsholdbar, idet koncentrationen og aktivitetsniveauet holdt samme positive leje i den sidste uge af undersøgelsesforløbet, da børnene igen sov med normal dyne.

- Hvis undersøgelsen havde varet længere end de fire uger, tror jeg, at vi havde set større effekt på ADHD-symptomerne, vurderer Allan Hvolby.

- Det er naturligvis interessant, om vi her har et hjælpemiddel, der kan begrænse medicineringen eller i visse tilfælde helt fjerne den, tilføjer Allan Hvolby.

Fakta om Protac Kugledynen™

- En kugledyne indeholder lydsvage plastickugler, der med punktvis tryk stimulerer kroppen og skaber øget tryghed og ro hos børnene.
- Børn med en ADHD-diagnose eller søvnproblemer kan opnå støtte fra kommunen til anskaffelse af en kugledyne.
- Produkterne kan købes eller lejes direkte hos Protac på www.protac.dk. Der er altid 14 dages returret.
- Kugledyner kan i nogle tilfælde også afprøves i en periode hos de kommunale hjælpemiddelcentre eller på visse legeteker.



Protac Kugledynen™ giver ro, tryghed og bedre søvn



Fakta fra undersøgelsen:

- Kugledynen reducerer indsovningstiden med næsten 40 procent, så ADHD-børnene falder i søvn lige så hurtigt som børn uden ADHD.
- Kugledynen reducerede det antal aftener, hvor ADHD-børnene brugte mere end 30 minutter på at falde i søvn fra 19 til 0 procent.
- ADHD-børnenes adfærd i skolen er også undersøgt: Når børnene sover med kugledynen bemærker lærerne, at børnene er mere opmærksomme og bedre kan følge med i skolens aktiviteter.



Bedre nattesøvn
giver bedre trivsel og
styrker koncentration
og indlæringsevne

Andre produkter fra Protac

Ud over kugledynen producerer Protac også en lang række andre sansestimulerende produkter:

Protac KneadMe® To Go

Et mobilt, diskret og beroligende knææppe, som styrker koncentrationen.

Protac SenSit®

Stolen har kugler i sæde, ryg og vinger giver en bekvem sidde- og hvilestilling. Kuglernes tyngde og tryk øger kropsbevidstheden og giver ro.

Protac Kuglepuden™

Puden kan spændes på stolen i klassen, børnehaven eller på spisebordsstolen derhjemme. Kuglepuden styrker i særdeleshed balance- og berøringssansen.

Protac GroundMe®

En sansestimulerende fodpude, der giver jordforbindelse og skaber ro og koncentration.

Protac SensCircle®

Formbar og fleksibel multipude med 9 led. Puden kan bøjes og svøbes og giver utallige muligheder for aktivitet, afslapning, hvil og lejrning.

Protac MyBaSe®

En balance- og sansestimulerende luftmadras, der i kombination med kugler er et sjovt og behageligt opholdssted, når kroppens sansesystem har brug for stimuli.

Protac MyFit®

En sansestimulerende kuglevest der giver dybe tryk, hver gang kroppen bevæger sig. Kuglevesten er særligt egnet til at give ro og øget koncentration under aktiviteter.

Protac SensOn®

En kropstilpasset krave, der stimulerer nakke, skuldre og bryst. Kraven er diskret og behagelig at have på samtidig med at den giver ro og afspænder nakken.