

# 2020-forskning bekræfter:

## Protac Kugledynen® har positiv effekt på børn med ADHD



**Protac Kugledynen®**

– den originale med  
5 cm kugler

**Protac  
Kugledynen®  
anbefales af  
fagfolk**

**Børn med ADHD  
oplever et  
normaliseret  
søvn mønster**

Børnene  
brugte 40%  
kortere tid på  
at falde i søvn

ADHD-  
symptomer,  
f.eks. hyper-  
aktivitet, faldt  
med 20%

**Bedre søvn  
giver øget  
funktions-  
niveau**

Natlige  
opvågninger  
faldt med  
16%

Børnenes  
lærere  
registrerede øget  
koncentration

Bedre trivsel  
i familien og i  
skoletiden

*Af Jakob Kehlet, journalist*

Mange børn med ADHD sover i dag med Protac Kugledynen®, og derfor kender børnenes forældre til dynens gavnlige effekt. Effekten er i to omgange også videnskabeligt dokumenteret af forskere fra Syddansk Universitet.

Formålet har været at undersøge, om dynen har en effekt på søvnen hos børn med ADHD. Flere af resultaterne er positivt signifikante, understreger Allan Hvolby, Børne- og ungdomspsykiater i Region Syddanmark, specialeansvarlig overlæge og klinisk lektor, der også står bag andre undersøgelser af søvn mønstre hos børn med ADHD. Allan Hvolby har både i 2010 og 2020 lavet forskningsprojekter med børn med ADHD og Protac Kugledynen® med 5 cm kugler.

Det første projekt viste, at børnene med ADHD faldt næsten 40% hurtigere i søvn (indsøvnings tiden), og kom dermed ned på samme tid som de børn i kontrolgruppen, der ikke lider af ADHD. Projektet i 2020 bekræfter resultaterne og påviser derudover også, at den bedre søvn øger børnenes daglige trivsel og koncentration i skolen.

Op imod 70% af alle børn med ADHD lider af søvnproblemer. Med Protac Kugledynen® oplever næsten halvdelen af dem et normaliseret søvnmønster.

### Forskningsprojekt 2020\*

- Bekræfter resultaterne fra 2010, bl.a. at Protac Kugledynen® forkorter indsovningstiden med 40%
- Skolen oplevede en reducereing af hyperaktivitet på 20% og næsten en halvering af børnenes adfærdsproblemer
- Forældrene registrerede også en reducereing af hyperaktivitet på 20%
- Børnenes daglige trivsel blev forbedret med 30%
- Undersøgelsen varede 8 uger


### Forskningsprojekt 2010\*\*

- Brugen af Protac Kugledynen® forkorter indsovningstiden med 40%
- Børnenes lærere oplevede en forbedring på 10% i børnenes opmærksomhed i løbet af dagen
- De aftner, hvor børnene brugte mere end 30 minutter på at falde i søvn, faldt fra 19 til 0%
- Undersøgelsen varede 4 uger

\* "The Application of Ball Blankets in the Treatment of Sleeping Difficulties in Children with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. Effect on Quality of Life and Daily Functioning" Allan Hvolby, børnepsykiater ved Børne- og Ungdomspsykiatri Esbjerg. Artiklen er optaget i *Journal of Sleep Medicine & Disorders* i 2020.

\*\* "Use of Ball Blanket in attention-deficit/hyperactivity disorder sleeping problems", Niels Bilenberg, professor i børnepsykiatri ved Odense Universitetshospital, og Allan Hvolby, børnepsykiater ved Børne- og Ungdomspsykiatri Esbjerg. Artiklen er optaget i *Nordic Journal of Psychiatry* i 2011.

Læs mere om begge forskningsprojekter på [www.protac.dk](http://www.protac.dk). Artiklerne kan også rekvireres ved at kontakte Protac.



Forskning dokumenterer, at Protac Kugledynen® giver en kortere indsovningstid og færre opvågninger

# Lærerne registrerer, at børnene er markant mere opmærksomme og oplever en halvering af adfærdsproblemerne i skolen.

## Mindre hyperaktivitet og uopmærksomhed

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

Derfor har de to typiske ADHD-symptomer, hyperaktivitet og uopmærksomhed, fået særligt fokus i forskningsprojekterne. Forældre og lærere blev bedt om at vurdere børnene ud fra en videnskabelig testmetode.

Begge projekter dokumenterer via børnenes lærere en markant forbedring hvad angår hyperaktivitet og uopmærksomhed. I første projekt var det ca. 10% og hele 20% i det andet projekt. Forskellen skyldes bl.a. at det nyeste projekt varede dobbelt så længe som det første, og effekten af den bedre søvn har dermed haft bedre tid til at fæstne sig. Dertil kommer, at de registrerede tilfælde af adfærdsproblemer næsten blev halveret i projektperioden.

## Forbedret funktionsniveau og livskvalitet

Forældrene observerede også store forbedringer i projektforløbet. Udover den bedre søvn, registrerede de også et fald på ca. 20% i børnenes uopmærksomhed. Mest bemærkelsesværdigt er det, at det daglige funktionsniveau steg med 30%. Det har stor betydning for barnets daglige trivsel og udvikling og også for hele familiens hverdag.

“Bedre søvn betyder mere overskud i børnenes hverdag”, siger specialeansvarlig overlæge Allan Hvolby.

## Cases fra brug af Protac Kugledynen®

### Mor til 12-årig dreng med ADHD:

“Hele vores familieliv ændrede sig. Han slappede af, indtil han faldt i søvn, og virker nu meget mere tilpas og udhvilet om dagen”.

### Far til to sønner på 8 og 9 år med ADHD:

“Jo mere søvn om natten, jo mere frisk om dagen. Og begge drenge har nu mere overskud i løbet af dagen”.

### Mor til 10-årig pige med ADHD:


“Nu lægger hun sig selv under dynen, når hun har brug for det. Hun sover meget mere roligt og er langt mere veloplagt om dagen”.

Protac Kugledynen®  
giver ro, tryghed og  
bedre søvn



# Fakta om Protac Kugledynen®

- Protac Kugledynen® indeholder 5 cm store kugler, som med dybe og dynamiske tryk stimulerer muskel-led-sansen og berøringssansen. Protac Kugledynen® er udviklet ud fra Jean Ayres' teori om sanseintegration.
- Ved sanseforstyrrelser, som f.eks. ADHD, virker kuglernes bevægelse og dybe tryk beroligende og hjælper til at skabe tryghed for børnene.
- Protac Kugledynen® er CE-mærket i henhold til medicinsk udstyr klasse 1. Den er også certificeret i henhold til STANDARD 100 by OEKO-TEX® nr. 2076-310 DTI.
- Børn med f.eks. en ADHD-diagnose kan søge Protac Kugledynen® som hjælpemiddel under Serviceloven § 112.



Bedre nattesøvn giver bedre trivsel og styrker koncentration og indlæringsevne

## Nyeste forskningsprojekter med Protac produkter

### Nedbringelse af tvang i psykiatrien

Forskningsgeroterapeut Charlotte Andersen dokumenterer, at systematisk anvendelse af sanseintegration nedsætter brugen af tvang inden for psykiatrien. Projektet viste et fald i tvangsfikseringer på 38% og et fald i tvangsmedicinering på 46%.

### Depression og søvnløshed i psykiatrien

Ph.D-studerende og sygeplejerske Sanne Toft Kristiansen undersøger i sit Ph.D-projekt effekten af Protac Kugledynen® i forbindelse med søvnløshed relateret til depression inden for det psykiatriske område. Sanne vil bl.a. undersøge om Protac Kugledynen® kan være et non-farmakologisk alternativ tiltag hos patienterne.

### Sanseforstyrrelser i indskolingen

Ph.D-studerende og ergoterapeut Ann Nielsen undersøger i sit Ph.D-projekt effekten af Protac MyFit® kuglevesten på børn i indskolingen og på deres deltagelse i skoleaktiviteter, deres koncentration og deres fokus i undervisningen. Projektet er inspireret af Anns eget kandidatspeciale (2017) som dokumenterede af 21% af skoleeleverne i den almene skole har sansemæssige udfordringer.

### Demens

Pilotprojekt fra Aarhus Kommune dokumenterer, at Protacs produkter har en beroligende effekt på borgere med demens. Fysisk og psykisk uro blev dæmpet med 60% og generelt blev søvnforstyrrelser og velvære forbedret.

Læs om flere forskningsprojekter og flere cases på [protac.dk](http://protac.dk)

Ud over Protac Kugledynen® producerer Protac også en lang række andre sansestimulerende produkter. For alle produkter gælder det, at de er CE-mærkede i henhold til medicinsk udstyr klasse 1, og at de alle indeholder specialfremstillede kugler. Kuglernes bevægelse, dynamiske tryk og tyngde stimulerer berøringssansen og muskel-led-sansen og virker beroligende på krop og hjerne. Effekten af produkterne er veldokumenteret i en række forskningsprojekter fra ind- og udland.