

Bolltäcket hjälper

– mot oro, rastlöshet, sömnlöshet och ångest

Att vila med Bolltäcket motverkar stress och underlättar koncentration. Många användare berättar om den trygghet de erfår och den lindring Bolltäcket ger vid akuta ångestattacker. För andra är det ett ovärderligt hjälpmedel för att komma till ro och för lugnare och djupare sömn – utan sömnmedel.

Att inte förnimma kroppens gränser, skapar känslor av oro och otrygghet. Bolltäcket ger en mängd känselintryck som stimulerar beröringssinnet, muskel- och ledsinnena. Den starka och behagliga känselupplevelsen förstärker kroppsuppfattningen och ger djup avslappning. Bolltäcket har blivit en stor succé för utvecklingshämjade, hyperaktiva, autistiska, psykiskt sjuka och senildementa personer. Erfarenheterna sprids och det används också med stor framgång vid ätstörningar som anorexi, missbruksproblematik, hjärnskador, vid smärta, fibromyalgi och neurologiska sjukdomstillstånd. Bristande förmåga att tolka och redigera sinnesintryck påverkar såväl kropps- som rumsuppfattning.



En god idé är att använda ett påslakan till bolltäcket, då slipper du tvätta det lika ofta och kan även använda det till flera personer. Bolltäcket i sig är mörkgrönt.

Bolltäcken upplevs ibland varma

I synnerhet när inkontinensöverdrag används. Men med tanke på täckenas omvittnade positiva effekter, är det angeläget att komma tillrätta med eventuellt obehag innan man ger upp.

- Kanske kan rumstemperaturen sänkas.
- Använd lakan och nattkläder av textilier som andas. Naturmaterial rekommenderas.
- Inkontinensöverdrag används endast då detta behövs.

Alla som regelbundet använder Bolltäcket, bör ha sitt eget som tvättas vid behov.

Sköna Jättedynan – suverän vid avslappning!



Välj färg på plyschöverdragen



Tänk på att ha god uppsikt över personer som själv ej kan lyfta huvudet i formbara möbler och dynor, så att andningsvägar ej blockeras.

Jättedynan formar sig efter kroppen och den taktila stimulansen ger trygg och avslappnad vila. Kombinationen Jättedyna och Bolltäcke rekommenderas varmt.

Jättedynan kan ligga plant på golvet eller vinklas upp mot en vägg. När den läggs på kant och grenslas, skapas en stadig grendelare och ett stabilt rygg-/huvudstöd. Storlek: ca 180 x 115 cm med fyllning

Art.nr 94815 **Jättedyna** med överdrag i Trevira CS plysch **3.462:-** (inkl. moms 4.328:-)

Art.nr 94815ÖFR **Extra överdrag** till Jättedyna **1.520:-** (inkl. moms 1.900:-)



Nöjda användare av Bolltäcket

Här följer avsnitt ur brev från Bolltäckes användare och personal

Vid senil demens

Det brukade vara svårt för en dement äldre kvinna som bor på ett äldreboende att somna – vilket berodde på psykisk oro. Hon brukade kliva upp ur sängen många gånger varje natt och väcka de andra som bodde på äldreboendet. Kvinnan fick prova ett Bolltäck, som hjälpte henne. Nu är hon mycket lugnare och stannar i sin säng under hela natten.



En senildement man som inte kunde komma till ro och hade svårt att sova fick prova bolltäcket. Nu sover han hela natten. Tidigt på morgonen ersätter personalen bolltäcket med hans eget täcke, för att han skall få vakna upp i lugn och ro.

Vid hjärnskador

En äldre man med en halvsidesförlamning är mycket rastlös på grund av sin hjärnblödning. Han använder bolltäcket som hjälp för att kunna slappna av. Bolltäcket ger honom god feedback på uppfattningen av sin egen kropp.



En kvinna med en förvärvad hjärnskada använder bolltäcket i syfte att undvika ofrivilliga rörelser (hyperkinesi). Bolltäcket förbättrar hennes sömn. Innan hon prövade bolltäcket kunde hon endast sova en timma åt gången.



En ung man har förvärvat en hjärnskada i samband med en trafikolycka. Han är orolig och rastlös och har dålig kroppsuppfattning och kroppskontroll. Bolltäcket hjälper honom att bli lugn och att få någon sömn. Detta leder till att han får mer energi över till att koncentrera sig på sin rehabilitering.

Vid whiplash

En 50-årig man med smärtor i nacke efter en trafikolycka. Förorsakad av en

whiplashskada. Smärtan gör det svårt för honom att finna kroppslig vila som i sin tur påverkar hela hans livsföring. Han prövade bolltäcket och kan nu äntligen vila. Nackproblemen har minskat. Resultatet är mer energi och möjligheter att finna strategier för sina vardagliga aktiviteter.

Vid psykisk sjukdom

Jag har lidit av en psykisk sjukdom i 9 år. För ett år sedan fick jag prova bolltäcket. Mitt liv karaktäriseras av maniska och depressiva perioder, oro, psykoser och psykisk obalans. Sedan jag började använda Bolltäcket, känner jag mig mycket tryggare, täcket hjälper mig att hålla ihop och lära känna mig själv. Det gör mig varm inombords. Jag har nästan blivit av med känslan av att sväva omkring och jag känner mig inte lika psykotisk längre. Jag använder bolltäcket hela nätterna förutom på sommaren. Jag har också kommit på att det är gott med en tupplur med bolltäcket mitt på dagen de dagar jag inte mår så bra. Jag behöver känna mig tryggare och om det är varmt väder har jag kommit på att jag börjar med att lägga bolltäcket över mig och byter sedan ut det mot ett lättare täcke efter en stund.



Följande rapport har skrivits av en psykiatrisk klinik. Bolltäcket används dagligen på vår avdelning. Våra patienter blir lugnare, är mindre oroliga och mindre aggressiva vilket gör dem säkrare på sig själva. Användningen av bolltäcket gör också att vi inte behöver använda så mycket medicinering och annan vård vid tillfällena av aggressivitet och självdestruktivt beteende. Vår erfarenhet av bolltäcket är att det minskar aggressivitet och självdestruktivt beteenden hos våra patienter. Många patienter frågar själva efter Bolltäcket när de

känner ett behov av det. Därför blir det ett medel i möjligheten för dem att hjälpa sig själva.

Vid MS

En man med MS hade sömnstörningar på grund av spasticitet, tillsammans med detta lider han också av taktila problem. Hans hud är så överkänslig för beröring att han tidigare inte tålde beröring av tyget från hans kläder mot sin arm. Bolltäcket minskar hans spasticitet och den starka känseffekten som bolltäcket ger gör det möjligt för honom att klä sig normalt igen. Han sover med bolltäcket alltefter sina behov vanligtvis några timmar i veckan.

Vid begåvningshandikapp/ autism

En autistisk och begåvningshandikappad ung kvinna som var mycket självdestruktiv led av sovstörningar. Personalen brukade linda hennes vanliga täcke tätt kring henne och hålla hennes armar tills hon somnade. Hennes sömn var orolig och störig. Efter att hon börjat använda bolltäcket längtar hon numera efter att få gå och lägga sig. Bolltäcket hjälper henne att stanna kvar i sängen. Hon har alltefter som minskat sitt självdestruktiva beteende.

Varför fungerar bolltäcket?

Bollarnas tyngd påverkar centrala nervsystemet via det behagliga tryck man känner på kroppen. När man rör sig under täcket skapas nya tryckpunkter och därmed nya taktila signaler till centrala nervsystemet. Bolltäckena hjälper till att tydliggöra kroppens gränser.

Kan bolltäckes ha en funktion i behandlingen av personer med demens?

Studien ”Bolltäckes och värmedynor som behandlingsredskap till personer med demens – vårdpersonals erfarenheter” tyder på att bolltäckes kan hjälpa i behandling av dementa personer. Studien är utförd av leg. arbetsterapeut Gun Aremyr.

Patienter på fyra gruppboenden för personer med demens i Västra Götaland fick, genom sina kontaktpersoner i omvårdnadspersonalen, möjlighet att bland annat pröva ett Bolltäckes. När vårdpersonalen tillfrågades om effekten av Bolltäckes beskrev de personer som både var nöjda och inte – ”Han känner det tryggt när han får det där på” eller ”Ta av mig potatissäcken”.

Bolltäckets tyngd påverkar

Personal beskrev att de upplevde att tyngden på bolltäckes var en av förklaringarna till att de gav såväl positiv som negativ effekt för patienterna. Några beskrev att de, för att uppnå större välbehag hos patienten, förstärkte känslan av tyngd på patientens kropp genom att massera personen genom bollarna i täcket.

Ett lugnande hormon

Uvnäs Moberg har i sin forskning konstaterat att såväl beröring som värme kan ge oxytocinfrisättning. Effekten på kroppen när oxytocin frisätts är bland annat ångestdämpande och lugnande, blodtryck och puls sjunker, smärtröskeln höjs och halten av stresshormonet kortisol sjunker. Kroppen kan inte befinna sig i kamp och flykt samtidigt som den befinner sig i lugn och ro.

Stressnivån påverkar

Frisläppande av bland annat adrenalin och noradrenalin då kroppen reagerar på stress kan hindra frisläppande av oxytocin som är en av förutsättningarna för en avspänd kropp. En slutsats kan vara att personerna som inte rea-

gerade med avspänning på tyngd och värme befann sig på en redan hög stressnivå som föremålen inte kunde bryta. Det är därför viktigt att erbjuda bolltäckes förebyggande, i ett skede innan patienten är orolig.

Se till användarens behov

När personal beskrev risker handlade det om att bolltäckes upplevs för tungt, eller att någon ska snubbla på Bolltäckes. Det fanns dock även en risk att patienter erbjöds föremålen istället för att få tillfredsställt sina verkliga behov. Behov av kontakt, behov av aktivitet eller behov av att få rastlöst vandra, kunde tolkas som oro och innebära att patienten blev lagd i en säng eller en stol med ett bolltäckes över sig. Patienter med demens har svårigheter med att självständigt finna balans mellan aktivitet och vila och är därför beroende av att omvårdnadspersonal hjälper dem med detta.

Den fullständiga magisteruppsatsen kan gratis beställas på e-postadress: gun.aremymr@telia.com

Så föddes idén till studien

På ett sjukhem i Stockholm vandrade en kvinna som drabbats av Alzheimers sjukdom. Hon tog gärna kontakt med personal, med boende och besökare. – Jag känner dig? sa hon ofta med en frågande stämma. Hon drevs av att försöka förstå den vardag hon befann sig i och att förstå vilka människorna omkring henne var. Hon hade svårt att sitta still. Det var en inre oro som drev henne att ständigt vandra sökande omkring.

Personalen försökte förmå henne att vila en stund mitt på dagen. Om hon inte vilade blev hon så uttröttad att hon riskerade att snubbla, falla och skada sig själv fram på eftermiddagen. Hon kunde dock inte förmå sig att bli kvar i en fåtölj eller i en säng.

Arbetsterapeuten på avdelningen läste om ett hjälpmedel – Bolltäckes – som användes inom psykiatri i Danmark och beslöt sig för att låta kvinnan prova det. Kvinnan, som tidigare legat spänd som en fjäder och oavbrutet försökt resa sig ur sängen, slappnade nu av. Personalen satt kvar hos henne en stund efter att de lagt Bolltäckes tillrätta över henne och kvinnan föll i en välbehövlig slummer. Arbetsterapeuten var Gun Aremyr.

Använd Bolltäckes i rätt syfte

Användningen av Bolltäckes anpassas efter användarens behov. Kanske föredrar någon att ha täcket virat runt axlar och rygg när han/hon sitter i en fåtölj. Trycket från bollarna blir på så sätt inte lika stort som om man ligger i en säng med Bolltäckes över sig.

Lugn och beröring

Oxytocinets läkande verkan i kroppen

Den medicinska forskningen börjar idag alltmer kunna skönja en fysiologisk förklaring till vad många tidigare erfarenhetsmässigt vetat: massage och beröring, kramar och mänsklig värme minskar stress och underlättar läkande och återhämtning.

Enkelt och pedagogiskt berättar Kerstin Uvnäs Moberg, professor i fysiologi, om kroppens lugn- och rosystem och om oxytocinets fundamentala betydelse för hälsa och överlevnad. LÄS DEN!

Art.nr: 91-27-07505-2

Lugn och beröring, 286:- (inkl. moms 303:-)



Vilket täcke skall jag välja?



Harpo är tyngst av täckena och används huvudsakligen vid behov av mycket taktill stimulans. Det kan t.ex. vara psykiskt sjuka, autistiska personer, vid ätstörningar, barn med DAMP-problematik och förlamningar. Vidare används det till patienter med neurologiska sjukdomar.

Art.nr 101AL
Bolltäckets Harpo Flamsäker Trevira CS. Large **4.063:-** (inkl.moms 5.079:-)

Art.nr 102AL
Bolltäckets Harpo Bomull. Large **3.813:-** (inkl.moms 4.766:-)

Art.nr 101AS
Bolltäckets Harpo Flamsäker Trevira CS. Small **2.664:-** (inkl.moms 3.330:-)

Art.nr 102AS
Bolltäckets Harpo Bomull. Small **2.533:-** (inkl.moms 3.166:-)



Duo har två effekter. Täcket ena sida har ett värmande skikt som dämpar känselupplevelsen. Täcket andra sida ger full känselstimulans. Det är ett varmare täcke att sova med, exempelvis för personer med psykisk utvecklingshämning och frusna med dålig cirkulation.

Art.nr 104L
Bolltäckets Duo Flamsäker Trevira CS. Large **5.566:-** (inkl.moms 6.957:-)

Art.nr 103L
Bolltäckets Duo Bomull. Large **5.317:-** (inkl.moms 6.646:-)

Art.nr 104S
Bolltäckets Duo Flamsäker Trevira CS. Small **3.160:-** (inkl.moms 3.950:-)

Art.nr 103S
Bolltäckets Duo Bomull. Small **3.094:-** (inkl.moms 3.868:-)



Bello Ett mjukare och tystare alternativ som ger en annorlunda känselupplevelse. Jämförelsevis stimuleras den ytliga sensibiliteten mer och tyngdverkan är mindre. Ett lämpligt val när behovet av kroppslig avgränsning och trygghet är det primära. Användarna är exempelvis små barn och äldre som upplever de övriga modellerna som tunga.

Art.nr 106L
Bolltäckets Bello Flamsäker Trevira CS. Fyllt med plastbollar och polystyrenkulor. Fodrat med vadd. Large **5.566:-** (inkl.moms 6.958:-)

Art.nr 105L
Bolltäckets Bello Bomull. Large **5.316:-** (inkl.moms 6.645:-)

Art.nr 106S
Bolltäckets Bello Flamsäker Trevira CS. Small **3.662:-** (inkl.moms 4.578:-)

Art.nr 105S
Bolltäckets Bello Bomull. Small **3.535:-** (inkl.moms 4.419:-)

Goso är lättare än övriga täcken. Tack vare sin följsamhet har den en omslutande verkan. Den annorlunda fyllningen ger inte den djupverkande taktilla stimulans som övriga Bolltäckena. Används främst när trygghet och avgränsning är primära behov. Goso är det vanligaste Bolltäckets inom äldreomsorgen.

Art.nr 109L
Bolltäckets Goso Bomull **2.999:-** (inkl.moms 3.749:-)

Art.nr 110L
Bolltäckets Goso Flamsäker Trevira CS **3.249:-** (inkl.moms 4.061:-)

Art.nr 302L
Inkontinensöverdrag Large **888:-** (inkl.moms 1.110:-)

Art.nr 302S
Inkontinensöverdrag Small **760:-** (inkl.moms 950:-)

Large = 140 x 200 cm

Small = 140 x 100 cm

*Använd påslakan.
Det skyddar täckena!*



Tvättanvisning

Bör tvättas separat de tre första gångerna. Torktumla i max 30° eller lufttorka. Tvättas i en maskin som rymmer minst 16 kg.

*Bolltäckets är en patentskyddad uppfinning.
All kopiering är förbjuden och straffbar.*

Ytterligare nöjda användare av bolltäckets

Jag är projektledare för projekt HumanTeknik i Karlstad. Projektet ingår i HumanTeknik som har Hjälpmedelsinstitutet som huvudman. I projektet här i Karlstad arbetar vi bl.a. med en grupp om 11 personer med psykiska funktionshinder.

I gruppen provar vi olika typer av produkter/hjälpmiddel som kan underlätta deras dagliga liv och som förbättrar deras livskvalitet och självständighet. En av de produkter som vi med framgång har provat är ert bolltäckets. Vi har köpt in sex stycken och har ett till visning, resterande fem är utlånade till våra deltagare.

Samtliga deltagare som provat bolltäckets har varit mycket nöjda och fått bra resultat, bl.a. bättre och lugnare sömn, färre mardrömmar och viktminskning! Viktminskningen beror på att deltagarna har slutat gå upp och äta på nätterna.

Vid informationer och studiebesök hos oss "marknadsför" vi ert bolltäckets och uppmanar personer som ser täcket för första gången och frågar om det, att kontakta sina arbetsterapeuter för att eventuellt få täcken förskrivna. Det är inte alltid så lätt eftersom gruppen psykiskt funktionshindrade ofta faller utanför stöd i form av hjälpmedel.

*Med vänlig hälsning
I. O. Projektledare*

Det är viktigt att se till patientens behov vid användning av bolltäckets

Bolltäckets används i stor utsträckning för att hjälpa dementa personer att få lugn och ro när de känner sig rastlösa och oroliga.

Dementa personer

Dementa personer har ofta svårt att varva ner och är rastlösa. De vandrar fram och tillbaka och går upp ur sängen flera gånger varje natt. Bolltäckets hjälper dementa personer att uppfatta och känna kroppens egna gränser vilket skapar trygghet och ro.

Rastlöshet på natten

Dementa personer är ofta rastlösa på natten. Vid denna tid på dygnet känns det extra viktigt att prova användningen av Bolltäckets i syfte att skapa vila, lugn och trygghet hos den demente.

Mjukstart med Bolltäckets

Vi rekommenderar att Bolltäckets introduceras och prövas av brukaren någon timme om dagen. Första tiden helst under dagtid och i samband med vila. Om det finns möjlighet är det bra att observera hur användaren reagerar på Bolltäckets. Vi rekommenderar att man i början av en behandling bara prövar en halvtimme åt gången. Sedan ökar man antalet timmar successivt allteftersom man ser att användaren reagerar positivt på Bolltäckets.