

Kugledyne giver Thomas ro

For lidt og for dårlig søvn, vådligger-problemer og lange opslidende aftenritualer. Det var noget af det, Thomas og hans familie tidligere måtte slås med. En kugledyne har løst problemerne og gjort en stor forskel i Thomas' og dermed familiens hverdag

Thomas tager helst ingen steder hen uden sin dyne. For som den 12-årige dreng siger med kraftfuld overbevisning i stemmen: "Den er rigtig god!!" Og når han nogle nætter er nødt til at undvære kugledynen, så ved alle, at de skal indstille sig på, at Thomas ikke får sovet så meget, og lunten bliver en del kortere om dagen.

Det er et lille års tid siden, at dynen rykkede ind i Thomas' liv. I første omgang på fjorten dages prøve fra producenten Protac. På det tidspunkt havde Thomas og hans familie i et års tid vidst, at hans anderledes adfærd skyldes ADHD. Sammen var de godt i gang med bid for bid at justere dagligdagen til diagnosen. Thomas fik medicin og var skiftet til en privatskole, der med struktur og empati forstod at møde hans særlige behov. Men på ét område var der stadig store problemer: Thomas havde meget svært ved at finde ro, når han skulle sove.

Tyngde giver tryghed

Vendepunktet kom, da familien sidste år deltog i en af ADHD-foreningens familieweekender. Thomas forældre – Jan og Jeanette Brogaard – bragte problemet op om aftenen over et glas rødvin. Nogle af de andre forældre foreslog, at de prøvede en kugledyne - en dyne, der i stedet for dun er fyldt med løstliggende plastikugler.

Familien kontaktede Protac for at prøve dynen af. Allerede den første uge var der en effekt.

- Det var helt tydeligt, at Thomas fandt tryghed i dynen. Den er tung, og kuglerne lægger sig ned omkring kroppen – lidt ligesom i gamle dage, da dynerne nærmest var fyldt med hele høns, og du lå, hvor du lå, når du først havde fået dyne på, beskriver Jeannette Brogaard.

Indtil da havde hver aften været en udfordring for familien.

- Thomas sov sjældent før omkring midnat. Han var ligesom en fjeder i sengen – kartede rundt og kunne ikke finde ro. Han er tryghedsnarkoman og insisterede på lys i gangen og på værelset, og han ville helst have, at vi blev hos ham. Han gjorde alt for at trække det tidspunkt, han skulle sove – var frem og tilbage et utal af gange mellem badeværelset, køleskabet og os, fortæller hans mor.

- Vi følte os magtesløse - vidste ikke, hvad vi skulle gøre. Efterhånden bliver det også et irritationsmoment, når dit barn kommer rendende 15 gange, og du ikke kan gøre noget, siger hun.

Grotesk afslag

Med kugledynen i huset ændrede tingene sig radikalt. Thomas havde ikke længere noget imod at komme i seng, og han fandt ret hurtigt ro og faldt i søvn. Samtidig stoppede han stort set med at tisse i sengen.

- En god nats søvn er basis for alt – sådan er det for alle. Sover du for lidt og for dårligt, er din tolerancetærskel automatisk lavere, og det hele bliver nemt noget møg. Vi kunne klart mærke, at Thomas fik nogle bedre dage: Luntten var ikke længere så kort, fortæller Jan Brogaard.

Derfor var Thomas' forældre heller ikke i tvivl om, at han skulle beholde dynen efter prøvetiden, og de søgte Århus Kommune om dækning af hjælpemidlet. Til deres forbløffelse fik de afslag. I stedet foreslog man, at Thomas skulle i behandling med et søvnhormon – en melding som Thomas' psykiater modtog med total hovedrysten.

- Det forargede os virkelig. Havde vi søgt om penge til tøj og tøjvask, havde vi uden videre fået det dækket. Vi belaster ikke systemet, benytter os kun af få af de tilbud, der er til ADHD-familier, og betaler for eksempel selv for Thomas' skolegang. Og så ville de fylde ham med hormoner i stedet for at bevilge noget, som tydeligvis hjalp, siger Jan Brogaard.

En verden til forskel

Kommunen begrundede afslaget med servicelovens § 97 stk. 1, der siger, at et hjælpemiddel skal "afhjælpe varige følger af funktionsevnen". Først da familien efter en del tovtrækkeri henviste til samme paragrafs stk. 2, der siger, at hjælpemidlet skal "lette den daglige tilværelse i hjemmet", fik de dynen bevilget.

- Tænk alle de penge, de har brugt på at behandle den sag i stedet for bare at lytte til, hvad der er godt for Thomas, siger Jeanette Brogaard.

I dag er Thomas og hans dyne næsten uadskillige, og tager familien på weekend eller i sommerhus er kugledynen altid med. Kun når familien Brogaard drager udenlands, må dynen blive hjemme, fordi den fylder for meget i bagagen.

- Forskellen er markant, og han bliver nemt pirrelig. På vores skiferie var Thomas den sidste til at sove hver aften på trods af, at han knoklede løs i sneen hele dagen. Da vi var i Californien sidste år, var han helt desperat, fordi de kun havde lagner og tæpper på hotellet. Han endte med at rulle sig stramt ind i et tæppe, hvor han lå og svedte som en hest, fortæller hans mor og fortsætter:

- Det er utroligt, at et stykke stof med plastickugler indeni har kunnet ændre Thomas' hverdag så meget.

Hvad er en kugledyne?

Kugledynen er fyldt med lydsvage plastikkugler på størrelse med golfbolde. Den er udviklet på baggrund af den amerikanske ergoterapeut og psykolog A. Jean Ayres teorier om sanseintegration. Tyngden fra de løstliggende kugler giver punktvis tryk på kroppen og stimulerer dermed berørings-, muskel- og ledsansen. En voksendyne vejer 7 kg og en juniordyne 3,5 kg. Yderligere information på www.protac.dk eller på 86 19 41 03.



Om natten begraver Thomas sig under sin dyne, laver hule og har på Pippi-maner kun tæerne stikkende udenfor.