

Prosjekt i 2005-2007: Spiseforstyrrelser og kuledyne.

Hjemlån av kuledyne til pasienter med spiseforstyrrelse. Hjelpemiddel til å dempe angst og å bedre søvn?

Prosjektleder: spesialergoterapeut Barbro Lennström

Haukeland universitetssykehus

Seksjon for spiseforstyrrelser

Sammendrag

Hensikten med prosjekt "Spiseforstyrrelser og kuledyne" var å la pasienter tilknyttet Seksjon for spiseforstyrrelser, Haukeland universitetssykehus, prøve ut hvordan en kuledyne kunne fungere som et hjelpemiddel for dem hjemme. Kartleggingen har hatt fokus på kuledyne som hjelpemiddel for å mestre søvn, angst og for å kunne dempe uro. Alle de som deltok hadde før prosjektstart problemer med stress og angst etter et eller flere måltider hver dag. Videre hadde alle problemer enten med innsovning, mareritt eller at de våknet flere ganger hver natt.



Prosjektet er finansiert med Extra-midler fra Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner søkt gjennom Rådet for psykisk helse. Helse og Rehabilitering er en stiftelse bestående av 26 helse- og rehabiliteringsorganisasjoner, som står bak TV-spillet Extra. Overskuddet fra spillet går til frivillige organisasjoners prosjekter innen forebygging, rehabilitering og forskning. Midlene går til prosjekter innenfor somatisk og psykiske helse, tiltak for mennesker med funksjonsnedsettelse eller kronisk sykdom og tiltak for bedre levekår.

Vårt prosjekt er innenfor kategorien rehabilitering, og summen vi søkte om og fikk var 32.000 kr. Det gjorde det mulig å kjøpe inn 5 kuledyner. Det har vært viktig å skaffe dokumentasjon om deltakernes egne erfaringer fordi det fra 2003 har vært vanskelig for våre pasienter å få innvilget kuledyne som teknisk hjelpemiddel fra Hjelpemiddelsentralen. Tidligere Rikstrykdeverket, nå NAV, ønsket dokumentasjon for å kunne vurdere forandringer.

Kuledynen er konstruert i Danmark for voksne psykiatriske pasienter, for å dempe uro og angst. Dette har til nå ikke vært tatt med i søknadskriteriene i Norge. Blant kriteriene for å søke om kuledyne som teknisk hjelpemiddel er at søker skal være under 26 år og at behovet er i kategorien aktiviserings- og treningshjelpemidler. Derfor ønsket vi deltakere over 26 år. Alderen til deltakerne i vårt prosjekt er at 6 av 7 deltakere er over 26 år. Prosjektet har vært en måte å skaffe dokumentasjon på at voksne mennesker har nytte av den avslappende og beroligende effekt ved kuledynen, som sansestimulerende hjelpemiddel.

Hver deltaker har hatt kuledynen til hjemlån i ca 6 mnd. og prosjektdelen med hjemlån ble organisert over ca 1 1/2 år. For å få svar som skulle kunne bringes videre inngikk det i prosjektet å utarbeide tre typer spørreskjema som deltakerne fikk utlevert ved 3 anledninger. Det første skjema kom etter at de bekreftet en invitasjon til å delta i prosjektet, der fikk de beskrive situasjonen uten kuledyne samt evt. tidligere erfaringer. Cirka halvveis i lånetiden fikk de et skjema for å beskrive erfaringene med kuledyne. Deretter fikk de et skjema ca 2 mnd etter at de levert tilbake kuledynen, og de svarene inneholdt kommentarer både om erfaringene uten kuledyne og tilbakeblikk på erfaringer fra hele hjemlånsperioden. Spørsmålene er relatert til søvn, angst, psykisk uro, fysisk uro, kroppsopplevelse og symptomer fra spiseforstyrrelsen. Resultatene viser at kuledyne kan være et hjelpemiddel både for å dempe angst og uro ved for eksempel måltid, og kan gi bedre søvnkvalitet. Videre erfaringer deltakerne har gjort er at kuledynen virker der og da, når de bruker den om dagen

eller natten, samt at den gir indirekte lengre effekt ved at de har sovet bedre. Mange opplever at mye er blitt verre når de har vært uten kuledynen i 2 måneder.

Det er 7 av 8 deltakere som har fullført besvarelsene. Det er et lite materiale og vi hadde håpet på full deltakelse dvs. 10 personer. Dessverre var det en del problemer med å få nok deltakere innenfor den tid som prosjektet skulle foregå. Som motvekt var det noen deltakere som fant det veldig vanskelig å levere fra seg kuledynen, fordi de opplevde så god effekt av den. Før prosjektet hadde 7 av de 8 deltakerne positive erfaringer med bruk av kuledyne både fra Seksjon for spiseforstyrrelser og fra kortere hjemlån.

Kuledyne er en dyne på vanlig størrelse fylt med 50mm store plastikkuler innsydde i kanaler. Dynene finnes i ulik vekt. De vi har brukt i prosjektet er 6 og 7kg. Ulike typer trekk finnes også, bl.a. med en side med thinsulatefor som skal gjøre at dynen avgir varme mot kroppen. Kulenes trykk på ulike punkter og dynens tyngde er virksomme som sansestimulering og aktivering av kroppens eget beroligende hormonsystem. Dynen er tenkt brukt når man ligger eller sitter. Man kan bruke den både over og under seg eller ha den rundt skuldrene.

Sammendrag av resultatene:

- Deltakerne har kunnet bruke kuledynen som hjelpemiddel og administrert den etter sine behov.
- 5 av 7 sier at de har brukt kuledynen hvert døgn.
- Kuledynen har vært brukt fra 1 til 5 ganger pr. døgn
- De har brukt kuledynen til ulike tider på døgnet.
- De har brukt kuledynen i dagligstuen og på soverom.
- De har brukt kuledynen til å ligge på, ha den over seg når de ligger og sitter.
- Det er 4 av 7 som angir forandring i søvnmønster, for eksempel mer sammenhengende søvn ved bruk av kuledynen, sovner tidligere, sover lengre samt lettere å ligge i ro.
- De 6 av 7 som har brukt kuledynen om dagen angir positive erfaringer ved å bruke kuledynen mot stress. Dynen gir en følelse av trygghet, demper uro og angst. De har særlig brukt den etter måltider.
- 4 av 7 deltakere svarer at kuledynen har hatt en positiv effekt på hvordan de har opplevd sin kropp, mindre selvforakt knyttet til kroppen, oppmerksom på kroppens reelle størrelse.
- Etter 2 mnd uten kuledyne er det flere som beskriver positive erfaringer når de ser tilbake på tiden med kuledynen; klarte å ta det med ro etter måltider hjemme; klarte vektoppgang fordi mer uthvilt; klarte seg med mindre sovemedisin; klarte å ligge i sengen uten å være redd, følte trygghet og pustet bedre.
- Det er ingen som rapporterer noen negativ effekt av å bruke kuledynen, ingen bivirkning.
- Etter 2 mnd uten kuledyne sier 5 av dem at det har blitt verre etterpå; vanskelig å være i ro og slappe av om dagen, søvnen er oppstykket igjen.
- Det er 5 som ønsket å søke om kuledyne som hjelpemiddel hvis det hadde vært mulig.
- 2 vurderer å kjøpe en kuledyne selv. 5 mener de ikke har råd.
- Kuledynen har noen ulemper. Den oppleves av noen som for tung å sove med, tung å bære og løfte. Den oppleves også for varm om sommeren.

I tillegg til at Seksjon for spiseforstyrrelser nå har erfaringer fra utlånsvirksomhet har vi fått beholde de 5 kuledynene. Dette betyr at vi kan videreføre utlånsvirksomheten. Det kan være aktuelt for dagpasienter og polikliniske pasienter i behandling ved Seksjon for spiseforstyrrelser. For andre seksjoner i Psykiatrisk divisjon, Helse Bergen HF har det allerede vært aktuelt å låne en kuledyne en kortere periode for å prøve ut, før de går til innkjøp av en egen dyne. Det kan også være en enkelt pasient som ønsker prøve ut kuledynen

som hjelpemiddel. Til denne virksomhet har vi nå et kortere registreringsskjema, en natt/dagbok over 5 uker.

Prosjektet har økt til mer bevissthet og kompetanse i Psykiatrisk divisjon om at kuledyne finnes og hvilken effekt og hjelp de kan gi for pasienter med angst og søvnproblem

NAV har utviklingsprosjekter for å kartlegge hjelpemidler innenfor psykiatri, deriblant kuledyne som hjelpemiddel. Vi håper at det kan medføre underlettelse ved søknader.

Prosjektet "Spiseforstyrrelser og kuledyne" har ført fram vår pasientgruppes erfaringer ved å ha kuledyne i sitt hjem som hjelpemiddel, og disse erfaringene ønsker vi å formidle videre i håp om at de kan være et bidrag til NAV Hjelpemidler, som ønsket dokumentasjon.

Bergen 25.02.08

Barbro Lennström

Prosjektleder/spesialergoterapeut

Haukeland Universitetssykehus

Klinikk for psykosomatisk medisin

Seksjon for spiseforstyrrelser

e-post: barbro.lennstrom@helse-bergen.no

Tel: 55 97 68 32/21