



## Sinnesstimulerande produkter

De senaste åren har det lanserats många nya produkter inom ett område som arbetsterapeuter benämner sinnesstimulerande hjälpmedel. Produkterna har sitt ursprung i arbetsterapeuten och psykologen Jean Ayres teorier om sinnesintegrering (Sensory Integration). Teorin utgår från hur hjärnan bearbetar sinnesintryck och hur man kan påverka olika sinnestimuli via tyngd och tryck i det taktila sinnet (beröringssinnet) i huden och i det proprioceptiva sinnet (rörelsesinnet) i muskler och leder.

Ett tryck mot kroppen (från till exempel bollar eller kedjor i ett täcke) ökar upplevelsen av kroppen och tydliggör dess gränser. Stimulansen från trycket/beröringen dämpar impulser från omgivningen. Vissa personer upplever att de får lättare att sitta still och koncentrera sig när de t.ex. sitter på en ojämn och dynamisk sittdyna eller har ett tungt täcke i knät. Dessa produkter finns hos firmor som säljer hjälpmedel, men det finns också mycket smarta saker i vanliga affärer.

**Tyngdtäcken**, som du kan läsa mer om i infobladet om tyngdtäcke (sömn).

### Sittdynor:

Sittdynor med bollar/piggar/luft kan stimulera sinnen och hjälpa till att öka kroppsmedvetenheten, vilket kan minska motorisk oro. Materialet gör att personen rör sig ut över kroppens tyngdpunkt. Kroppen känner automatiskt av detta och ger signaler om att flytta kroppsvikten för att hålla balansen. Därigenom stimuleras bl.a. rygg- och magmuskler och användaren får en impuls att räta upp sig. Den dynamiska sittställningen gör att användaren hela tiden tränar sittbalansen och stabiliserar muskler i mage, rygg och ländrygg. En ojämn sittyta gör att personen märker av sätespartiet bättre. Allt detta gör att koncentrationsförmågan ökar. Det finns dynor som är fyllda med bollar, men det finns också enklare alternativ i vanlig handel. Det är individuellt vad som passar olika personer.



Bolldyna från Kom-i-kapp



Balanskudde från Biltema

### Tyngdkeps:

En tyngdkeps ser ut som en vanlig keps, men innehåller insydda vikter som är jämnt fördelade runt huvudet. I och med att den ser ut som en vanlig keps är den perfekt för den som vill använda tyngdprodukter diskret. Tyngden ökar kroppsuppfattningen och ger fokus, lugn och koncentration samt ett ökat välbefinnande. Det kan i sin tur bidra till ökad koncentration och inlärningsförmåga. Även en helt vanlig keps kan fungera på liknande sätt om den dras åt lite så den sitter tätt runt huvudet.

### Tyngdvästar/tröjor/tryckvästar:

Tyngdvästar eller tyngdtröjor innehåller bollar, kedjor eller liknande material. Dessa hjälpmedel upplevs lugnande för personer med psykisk och motorisk oro i stressande situationer, vid hyperaktivitet och ångest. Tyngden och/eller trycket på kroppen från materialet ger tydlig information om kroppens gränser och därmed en ökad kroppsuppfattning. Västen/tröjan är tänkt att ge lugn, ro och hjälp till ökad koncentration under dagen.



Vikthoodie från Funka mera



Bollväst från Kom-i-kapp

### Taktilt känselmaterial/Fidgets/stressleksaker:

En del personer upplever att det är lättare att koncentrera sig om de har något i händerna, vad som fungerar bäst är individuellt. Dessa taktila hjälpmedel kan kallas för fidgets, tangle, fingertrixare, stressleksaker o.s.v. på svenska. De är hjälpmedel speciellt avsedda för att stärka fokus och koncentration, minska stress och oro. Att fingra på t.ex. en tangle underlättar koncentrationsförmågan och att fokusera. Fingrandet ökar också finmotoriken och stärker handens rörelser. De är ofta små och lätta att ha till hands i en ficka eller väska. Det finns ett stort utbud av taktila hjälpmedel som passar alla åldrar och behov. Här är några exempel:



Koosh-boll/pom-pom-boll



Tangle

Bilder ovan: Funka mera



Twist-and-lock-blocks

Kom gärna och prova de saker vi har i vår visningsmiljö Vardagstanken för att känna om sinnesstimulerande produkter kan vara något för dig!

### Läs mer i Kunskapsbanken:

*Annorlunda perception*