


Månadens hjälpmedel – Augusti 2010

# Vad är detta?

- 
- 1. Uppblåsbar luftmadrass
  - X. Bolltäcke
  - 2. Hästtäcke



Hjälpmedelsinstitutet

## Bolltäcke

För att lättare kunna somna, koppla av och koncentrera sig kan bolltacket vara användbart. Bolltacket ger en mängd känselintryck som stimulerar beröringssinnet, muskel- och ledsinnena. Känselupplevelsen förstärker kroppsuppfattningen och ger djup avslappning. Bolltacket finns även i en mindre variant som kallas bolldyna.

### Kajsa och Bolltacket

Kajsa är 27 år. Hon är ofta orolig och har svårt att sova och slappna av. Hon läser på universitetet men måste ofta ta pauser under långa föreläsningar för att hon inte kan sitta stilla och koncentrera sig. ”Det är som att det kryper i kroppen, tankarna flyger iväg” beskriver hon.

Kajsa fick prova ett bolltäcke för några år sedan och använder det sedan dess. Hon är mycket nöjd och använder det på flera olika sätt. Hon har det när hon sover och tycker att det är mycket lättare att somna. ”När jag har mycket tankar i huvudet så blir det som dom stängs av.”

Kajsa har sedan hon började använda bolltacket också kunnat minska på sovmedicineringen periodvis. Hon sitter ofta på tacket också när hon läser och tittar på TV, eftersom hon upplever att det blir lättare att koncentrera sig då. Hon har även provat en bolldyna, vilket också fungerat jättebra. Den använder hon när hon sitter på en stol och arbetar vid datorn, eller på föreläsningar. Själv säger hon:

”Den är jättebra, jag har slutat ta pauser vid långa föreläsningar. Kudden är fruktansvärt bra i bilen, jag har slutat klättra omkring. Det är värst att sitta bredvid den som kör”.

Hjälpmedelsinstitutet har fått i uppdrag av regeringen att utveckla och informera om bra hjälpmedel för personer med psykiska funktionsnedsättningar. Satsningen pågår 2009 till och med 2011. Mer information finns på [www.hi.se/hjalpmedelifokus](http://www.hi.se/hjalpmedelifokus).



Hjälpmedelsinstitutet

Box 510, 162 15 Vällingby

Tfn 08-620 17 00

Fax 08-739 21 52

Texttfn 08-759 66 30

E-post [registrator@hi.se](mailto:registrator@hi.se)

Webbplats [www.hi.se](http://www.hi.se)

Artikelnummer

10371