



# DUMLE tipsar

## om motiverande material

DUMLE är en specialenhet inom Region Skåne och fungerar som en idébank.

I våra lokaler i Lund finns en utställning med inriktning på sinnesstimulerande och aktiverande material för personer i alla åldrar på tidig utvecklingsnivå.



Det finns material från leksaksbutiker, specialbutiker och en del egentillverkat. Vi tar emot besök, erbjuder utlåning samt anordnar kurser och utbildningar.

Med våra saker vill vi framför allt motivera. Glädje är en enkel väg till att få människor motiverade. När leken eller upplevelsen är tillräckligt kul genererar det förväntan, nyfikenhet, drivkraft, utveckling, kommunikation och samspel.

Det material vi har i vår utställning bygger på sinnestimulering. Vi har många varianter av gungor, balansbollar, studs mattor och saker som vibrerar för att tillgodose behov från muskel och ledsinnet, balanssinnet och känselsinnet. Hopp, studs, snurr och vibrationer tilltalar många. Saker som lyser, växlar färg, glittrar, spelar musik och har ljud effekter är andra saker som uppskattas och som finns på våra hyllor.

## ORSAK OCH VERKAN

Första steget är saker som ger direkt respons när man knuffar, trycker eller på något annat sätt rör vid dem. Roliga saker som det händer mycket med och som är lätta att få i gång är motiverande, väcker förväntan och ger en "jag-kan-själv-känsla". Liten insats som ger stor belöning är det vi eftersträvar.

Många av de saker vi hittar på leksaksaffärens barnavdelning kan vara populära även till äldre personer. Om man tycker saken ser för barnslig ut kan man ofta ta ut den aktiva delen (se bild). Använd den som den är eller stoppa den i något annat exempelvis en kudde. Kanske kul i soffhörnan med olika upplevelsekuddar.



## BATTERIDRIVNA LEKSAKER MED MANÖVERKONTAKT



Saker som styrs med manöverkontakt kan ge motivation att ta nästa steg i utvecklingen att förstå - jag trycker här och det händer där.

Saker med tydlig feedback av till exempel rörelse, ljus, ljud eller vibrationer kan ge den där aha-upplevelsen som skapar ett samband mellan trycket på manöverkontakten och saken. Saker som inbjuder till lek och samspel är kul och motiverande.

Ett exempel är såpbubblmaskinen som blåser ut tusentals bubblor och lockar alla i närheten att vara med. Batteridrivna saker, med alla möjliga roliga effekter och som man kan anpassa själv med anslutningskabel finns det i vanliga leksaksbutiker. I specialbutiker finns det saker som redan är förberedda för att kunna styras med manöverkontakt.

## ANSLUTNINGSKABEL (LESAKSKABEL)

För att kunna använda en manöverkontakt till en batteridrivna sak behövs en anslutningskabel. Anslutningskabel kan förskrivas som personligt hjälpmedel av arbetsterapeut eller köpas på olika hjälpmedelsföretag. Det finns också möjlighet att tillverka själv. Tillverkningsbeskrivning finns på DUMLE:s webbplats, [skane.se/dumle](http://skane.se/dumle).

När man själv tillverkar anslutningskabel har man möjlighet att anpassa bleckets storlek och tjocklek i förhållande till utrymme och batteristorlek. Det är bra att ha en anslutningskabel i varje sak så slipper man ta ut kabeln varje gång man byter leksak eller manöverkontakt.

Kom ihåg att anslutningskabel endast används i batteridrivna saker - aldrig starkström!



## ELEKTRONISKA LEKSAKER

I elektroniska saker kan det vara rörelse, tal, andra ljudeffekter och musik. Oftast är funktionen på/av eller att leksaken går en liten stund och sedan får man aktivera den igen. När man sätter en anslutningskabel på elektroniska saker bibehålls den funktion som finns när man köper den. För att kunna styra med manöverkontakt gör man en enkel "operation". Tillverkningsbeskrivning finns på DUMLE:s webbplats, [skane.se/dumle](http://skane.se/dumle)



## MEKANISKA LEKSAKER

Mekaniska saker har inte avancerade ljus- eller ljudeffekter. De är enkla att anpassa till manöverkontakt med en anslutningskabel mellan batterierna. Med manöverkontakt inkopplad "går" de så länge manöverkontakten är nedtryckt.



## HEMMAGJORT

På DUMLE tillverkar vi en del eget material med enkel teknik. Fördelarna med att tillverka själv är att det är billigt och att man kan skraddarsy efter användarens behov.

### Vibrationsburk

DUMLE:s vibrationsburk vibrerar när man trycker på locket och ger direkt och tydlig respons. Beroende på vilket material vi använder, till exempel trä, metall eller plast, får vi olika effekt och känsla. Burken kan såklart även stoppas in i en kudde eller i ett mjukisdjur.

Beskrivning på hur man gör vibrationsburken finns på DUMLE:s webbplats, [skane.se/dumle](http://skane.se/dumle).



### Vibrationsrulle

DUMLE:s vibrationsrulle är en variant på samma tema men den vibrerar när man trycker på en tillkopplad manöverkontakt. Det är en bra sak att använda vid övergång från direkt orsak-verkan till att lära sig använda manöverkontakt. Vi upplever att det är lättare att förstå att jag trycker här och det händer där om man använder saker som känns.

Beskrivning på hur man gör vibrationsrullen finns på DUMLE:s webbplats, [skane.se/dumle](http://skane.se/dumle).



## IR-STYRDA SAKER

För saker som styrs med fjärrkontroll (Obs! inte radiostyrt) finns det möjlighet att i stället styra via en programmerbar IR-sändare.

Man läser då in kanaler (funktioner) från till exempel en IR-styrd bils fjärrkontroll till IR-sändaren och kopplar sedan en manöverkontakt till denna. Tv, dvd och cd-spelare är andra exempel på IR-styrda saker som man kan ha glädje av att kunna påverka själv.

IR-sändaren kan förskrivas som personligt hjälpmedel av arbetsterapeut eller köpas på olika hjälpmedelsföretag.



## MANÖVERKONTAKT

Touchkontakt, tryckkontakt, brytare, switch - kärt barn har många namn. De finns i många olika former och färger och kan utföra en eller flera funktioner och manövreras på många olika sätt.

Manöverkontakter kan kopplas via anslutningskabel till exempelvis leksaker. Manöverkontakt kan förskrivas som personligt hjälpmedel av arbetsterapeut eller köpas på olika hjälpmedelsföretag.



## PÅ/AV OCH TIMERFUNKTION

Det kan vara ansträngande att hålla manöverkontakten nedtryckt en längre tid om man exempelvis vill blåsa många såpbubblor. Ett hjälpmedel som heter Switch, Latch and Timer kan kopplas mellan sak och manöverkontakt och ställas in på följande lägen:

**På/av** - första trycket sätter i gång saken, andra trycket stänger av.

**Timerfunktion**- saken startar vid ett tryck på manöverkontakten och stannar efter tiden (0-60 minuter eller sekunder) man ställt in.

Switch, Latch and Timer kan köpas på olika hjälpmedelsföretag eller förskrivas som personligt hjälpmedel av arbetsterapeut.



## SAMTALSAPPARATER

Samtalsapparater ger möjlighet att spela in egna meddelande, roliga ljud, uppmaningar, rim och ramsor eller sånger som kan spela om och om igen. De kan förskrivas som personligt hjälpmedel av logoped eller köpas på olika hjälpmedelsföretag.

## SAMTALSAPPARATER SOM TIMER

På DUMLE använder vi även samtalsapparater av typen BIGmack som timer. BIGmack används då som manöverkontakt.

Anslut saken du vill styra till uttaget "Toy/Apl" med den medföljande kabeln (hane/hane) och saken går då den tid som det finns ljud inspelat.

Detta är ett kul sätt att tillföra ljud eller musik till en annars tyst sak, till exempel en fläkt eller discoboll. Skruva ner ljudet om enbart timerfunktion efterfrågas.



## RELÄBOX OCH STARKSTRÖM

Ljusslinga, fläkt, elvisp och annat som drivs av starkström kan också styras med manöverkontakt men då måste en reläbox (omvandlare) användas. Det finns flera olika typer av reläboxar som kan förskrivas som personligt hjälpmedel av arbetsterapeut eller köpas på olika hjälpmedelsföretag.





## AVGRÄNSADE UTRYMMEN

Att avgränsa ett utrymme kanske i en koja eller ett tält gör det lättare att utforska omgivningen. Rummets gränser och riktningar blir hanterbara och ger en känsla av sammanhang.

Häng upp saker i tältets tak eller ställ saker runt personen på golvet.

Här finns möjlighet att använda olika sinnesstimulerande effekter till exempel olika tyngd, form och material, varmt och kallt, ljus och ljud.

Kanske är det från början slumpmässigt att personen råkar stöta till någon av sakerna för att sedan i nästa steg medvetet knuffa, sparka eller gripa.

Personen får taktila svar på rörelser, lockas att använda kroppen, upplever saker från alla håll och kanter och relaterar dem till omvärlden. På DUMLE har vi ibland satt vårt tält på resonansplattan för att ytterligare förstärka upplevelsen.



## RESONANSPLATTA

Resonansplattan är en fanerskiva (150x100 centimeter) som vilar på en fyrkantlist 2x2 centimeter). Resonansplattan förstärker både ljud och rörelser. En del personer vill ha många saker runt sig att göra ljud med, för andra räcker det med den egna kroppens rörelser.

Om man vill ha mycket stimulans kan man lägga något som vibrerar på plattan. Då känns det mycket i hela kroppen. Tänk på att prova själv först genom att lägga örat mot plattan, det kan bli ganska höga ljud.

Läs mer om hur du kan använda resonansplattan under Taktilt ljud.

## SURFPLATTA

Med en surfplatta finns det många möjligheter. Med en lätt beröring på skärmen kan man få en mängd upplevelser, visuella effekter, ljud och musik. När vi använder surfplattan kopplar vi ofta till en bashögtalare för att göra ljudet taktilt. Läs mer under rubriken Taktilt ljud.

På vår webbplats, [skane.se/dumle](http://skane.se/dumle), finns tips på appar, inställningar, hur man kan göra ljud taktilt och annat som förenklar och berikar användandet.



## MUSIK OCH LJUD

### Surfplatta

De flesta tycker om att lyssna på musik både som aktivitet och avkoppling. På DUMLE använder vi i stort sett bara surfplatta som musikspelare nu. Det finns flera appar som fungerar fint för vår målgrupp, exempelvis appen Touch Switch där man bara behöver röra var som helst på skärmen för att sätta i gång musiken.

En lista på de appar vi använder finns på vår webbplats, [skane.se/dumle](http://skane.se/dumle)



### Cd-spelare

Om man vill styra en cd-spelare med manöverkontakt så behövs en cd-spelare med tillhörande fjärrkontroll och en programmerbar IR-sändare. Man läser in kanaler (funktioner) från cd-spelarens fjärrkontroll till IR-sändaren och kopplar sedan en manöverkontakt till denna. Läs mer under IR-styrda saker.

Det finns flera olika typer av programmerbara sändare som kan ordinerats som personligt hjälpmedel av arbetsterapeut eller köpas på olika hjälpmedelsföretag.

## TAKTILT LJUD

Genom att skruva fast en bashögtalare på en skiva, gör man det möjligt att känna musik och ljud som vibrationer. Vi har bland annat använt en resonansplatta till detta. Ligger man direkt på skivan kan det bli häftiga vibrationer men det funkar också bra att ställa rullstol, ståskal eller saccosäck på skivan.



Andra alternativ är att stoppa högtalaren i en kudde med fast fyllning, till exempel en tempurkudde. Det är härligt att ha bakom nacken, i famnen eller under fötterna. Det går också bra att skruva fast högtalaren i en trälåda eller i trästommen i möbler. Det som är viktigt att tänka på är att det måste vara en fast struktur som ljudvågorna kan fortplanta sig i.

Läs mer om hur vi har gjort på vår webbplats, [skane.se/dumle](http://skane.se/dumle).

Om man vill ha ett helt kabelfritt alternativ kan man använda en cylinderformad 360 graders bluetoothhögtalare med baselementen ute i ändarna och en tempurkudde. Vi har skurit ett snitt i kudden med en kniv och sedan tryckt ner högtalaren. Ljudet blir såklart lite dämpat men det känns.

På DUMLE har vi upplevt att taktilt ljud kan för en del personer vara lugnande och för andra aktiverande. Vi har sett passiva personer bli aktiva och överaktiva bli lugna av discodunk och blinkande lampor.





## GUNGOR

Gungor tycker de flesta är kul och att gunga lockar ofta till kommunikation och samspel: "Vill du gunga mer?" Det ger möjlighet att uppleva förväntan: "Nu ska vi snurra 1, 2, 3...". Snabba oregelbundna rörelser, snurr och hopp väcker hela kroppen; andning, blodcirkulation, och nervsystem kommer igång. Rörelse utvecklar förmågan att med ögonen fixera föremål, syn och balans hänger tätt ihop.



Gungan kan även vara ett bra ställe att varva ner på. Långsam rörelse i kroppens längdriktning och upprepade jämna rörelser är lugnande. Att kunna koppla av är lika viktigt som att kunna vara aktiv. Upprepande aktiviteter eller rörelser hjälper oss att rensa hjärnan och att utestänga distraktioner.



I våra liggungor kan man få "kill i magen" - en hisnande känsla - och samtidigt ligga tryggt. Det kan vara ett bra tillfälle att få sträcka ut, vila kroppen och samtidigt vara aktiv. På DUMLE använder vi ibland ett tyngdtäcke i gungan. En del ligger ovanpå täcket för att känna sin kropp i gungans rörelse, andra har täcket över sig eller ligger inrullade i det. Täcket kan ge ökad känsla för kroppen, samtidigt som det känns tryggt och stabilt.

Tyngdtäcken finns i olika varianter och kan förskrivas av arbetsterapeut som personligt hjälpmedel eller köpas på olika hjälpmedelsföretag.

## AKKAPLATTAN

Akkaplattan är en platta på hjul som följer en tejpad slinga på golvet. Den kan köras sittande, stående eller liggande (små barn). Sitt- eller ståhjälpmedel kan spännas fast på plattan med remmar.

För att köra Akkan använder man en manöverkontakt. Akkaplattan kan förskrivas som personligt hjälpmedel.

På Akkan bestämmer man själv via en manöverkontakt när plattan ska köra. Så länge manöverkontakten är nedtryckt kör Akkan. När Akkan accelererar, svänger och stannar känns rörelserna i hela kroppen och rörelsen ger också nya hörsel- och synintryck.

Akkan ger en möjlighet att köra iväg på egen hand utan följeslagare. Den ger möjlighet att kunna säga hejdå och sticka iväg. I början kan det vara spännande nog, att bara köra, starta och stanna. Efter hand kan slingan göras till en upplevelse för alla sinnen. En varm fläkt, kyla från ett öppet fönster, mörker och ljus, en dörr att putta upp, en musikstation, glitterdraperi att köra igenom, doft och smak är några exempel på vad man kan använda för att väcka nyfikenhet och intresse.



## FLER EXEMPEL PÅ ROLIGA SAKER SOM KAN VÄCKA INTRESSE OCH LOCKA TILL SAMSPEL

### Räddningsfilt

En räddningsfilt (värmefolie) blänker fint, reflekterar kroppsvärme och prasslar vid minsta beröring. Den kostar inte mycket och kan användas på många olika sätt.

- Ligg ovanpå och hör prassel.
- Klipp remsor och häng upp.
- Belys och få fina ljuseffekter.
- Lägg en bit i ett kuddfodral och få en prasselkudde eller stoppa in i en greppboll.



### Vibrerande saker

Saker som vibrerar och som kan ge taktila upplevelser finns det i många varianter av, både för massage och i leksaker. Vibrationer kan väcka, lugna och förstärka kroppsuppfattningen.



### Ljuseffekter

Ljuseffekter är uppskattat. Med julglitter, diskokula, blacklightbelysning, ljusslingor och led-ljuslister är det lätt att skapa spännande miljöer. Blacklight belysning i ett mörkt rum gör att vita och neonfärgade saker blir självlysande och syns tydligt. Led-lister kan förändra ett helt rum genom möjligheten att färgsätta, framhäva och tydliggöra.



### Plocklåda

En enkel variant av plocklåda har vi tillverkat genom att göra ett hål i locket på en plastlåda. I den kan man stoppa i och ta ur olika typer av bollar och andra småsaker utan krav på att kunna former. Det är kul om lådan är genomskinlig så man kan se bollarna eller sakerna när man stoppat i dem.