

VÆRD AT VIDE OM
NORDIC SENSI®CHAIR

En implementeringsguide
for pleje- og sundhedspersonale



Hvad er sansestimulering med Nordic Sensi®Chair?

Formålet med Nordic Sensi®Chair er, gennem gyngning, at stimulere sanserne til at skabe low arousal, ro og velvære hos urolige/udadreagerende eller øge arousal og opmærksomhed hos passive brugere.

Sansestimulering med gyngning er noget, alle kan have glæde af. Bevægelsen har rod i vores tidligste erindringer og stimulerer det parasympatiske nervesystem, der er en del af centralnervesystemet (CNS). Det parasympatiske nervesystems opgave er at bringe kroppen i ro efter fysiske og psykiske belastninger, som vi alle jævnligt udsættes for i større eller mindre grad.

Efter blot 20 minutters gyngning i Nordic Sensi®Chair oplever de fleste en signifikant ro og velvære.



Med målrettede stimuli til sansene, kan trivsel og livskvalitet påvirkes positivt.



"Som plejepersonale er det vores opgave at skabe gode oplevelser og bidrage til glæden ved livet."

Hormonpåvirkning

Hjernen udskiller en lang række signalstoffer, som vi er afhængige af. Som fagpersoner kan vi bevidst vælge at bruge sanserne til at stimulere hjernen og dermed øge/sænke bl.a. arousal og dosere stimuli med henblik på, at brugeren opnår indre ro og velvære.

Oxytocin: Velværehormonet som produceres, når vi berøres. Det skaber en følelse af tryghed. Oxytocinkoncentrationen øges ved gyngning.

Dopamin: Glædeshormonet, der giver et kick/sus, og som produceres ved f.eks. god mad, gode minder, fysisk aktivitet m.m. Dopaminkoncentrationen øges ved gyngning.

Noradrenalin: Kamphormonet, som gør os aggressive og kampklare. Hjertet pumper hurtigere, puls og blodtryk stiger, muskler spændes; det gør os hurtigere og skarpere. Noradrenalinproduktionen sænkes under gyngning.

Kortisol: Stresshormonet aktiveres, når vi belastes fysisk og mentalt. Det er gift for hjernen over længere tids belastning. Kortisolkoncentrationen reduceres ved gyngning.

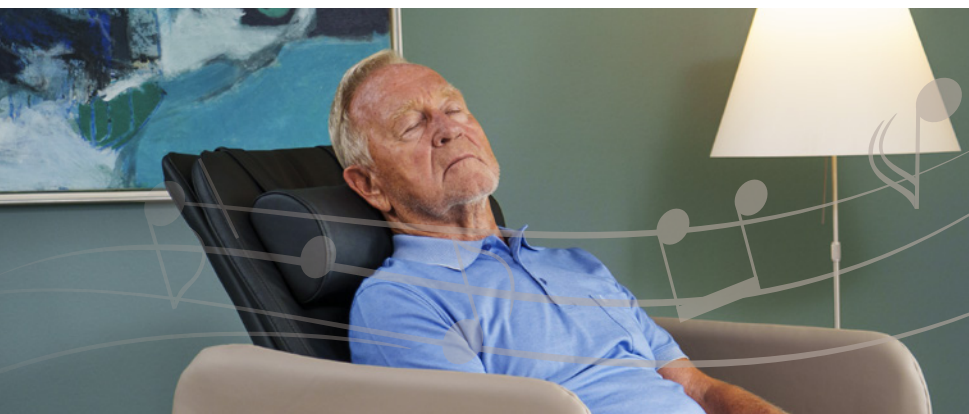
Hvordan påvirkes sanserne under gyngning?

Balancesansen stimuleres positivt ved gyngning. Uro, angst og udadreagerende adfærd reduceres, og arousalniveauet – ligesom alarmberedskabet – falder til ro. Gyngning kan også bruges til at øge arousal hos f.eks. mennesker med demenslidelser. Et tilpasset arousalniveau kan hjælpe brugeren til bedre at kunne deltage og rumme en udfordrende situation.

Berøringssansen stimuleres positivt via basvibrationer i ryglænet, som påvirker nerverne i huden. Stimuleringen øges yderligere ved brug af Wellness Nordics tyngdedyner. Den taktile stimulering opleves positivt hos de fleste brugere.

Høresansen stimuleres under gyngning i Nordic Sensi®Chair af specialkomponeret og evidensbaseret musik af MusiCure®. Musikken har en dokumenteret beroligende effekt på nervesystemet.

Muskel-ledsansen stimuleres under gyngning, fordi vores kropsvægt flyttes. Muskel-ledsansen stimuleres yderligere med Wellness Nordics tyngdedyner, der bidrager med omsluttende tyngde. Der opleves en større ro og tryghed, når kropsfornemmelsen på denne måde øges.



Få succes med sansestimulering. Gør dig nogle vigtige indledende overvejelser:

- Hvad er dit mål med at benytte sansestimulering til brugeren?
- Hvilket tidspunkt vil være bedst for brugeren, når vedkommende skal i gyngestolen første gang?
- Hvilke rammer kan du skabe for brugeren, så vedkommende føler sig tryk under sansestimulering med gyngning?
- Hvordan kan du med fordel inddrage brugeren livshistorie i sansestimuleringen?
- Hvilket sensorisk program vil være det bedste valg til brugeren?
- Hvor er det hensigtsmæssigt, at dokumentere effekt med henblik på sikker implementering for brugeren?



Gyngestolen har forbedret arbejdsmiljøet, da vores beboere ikke længere agerer uroligt og råber hele tiden.

Hvilket gyngeprogram skal du vælge?



Relax 20 min. med musik

Anbefales til brugere der oplever uro, angst, utryghed, tristhed etc., og hvor formålet med sansestimulering er at give tryghed, øge velbefindende, blive afslappet – kort sagt at skabe en følelse af ro og velvære.

Gyngetempoet er indstillet, så det svarer til et gennemsnitligt åndedræt i først vågen- og dernæst hviletilstand. Musikkens lydstyrke sænkes i løbet af programmet.



Refresh 20 min. med musik (Pownap)

Anbefales som pownap eller til at øge arousal hos meget passive mennesker. Vi anbefaler faglige overvejelser i forhold til, hvilke brugere der har glæde af programmet.

Gyngetempoet er indstillet, så det svarer til et gennemsnitligt åndedræt i først vågen- og dernæst hviletilstand.

Ryglænet sænkes punktvist til liggende position og slutteligt til siddeposition. Musiktempo og volumen øges/sænkes gradvist programmet igennem svarende til gyngetempoet.



Comfort 2 timer uden musik

Dette program anbefales til alle samt som introduktion til sansestimulering med gyngning. Opstart maks. 5 min. med efterfølgende graduering af tiden. Kan anvendes til natten ved indsovningsproblemer, indre uro eller tristhed.

Gyngetempoet er ensartet fra start til slut og uden musik. Man gynger siddende og ryglænet kan evt. indstilles individuelt undervejs. Egen musik kan afspilles, hvis det ønskes.

Anbefalinger og gode råd



- For succesfuld tilvænning bør den første gyngeseance bør være kort og finde sted på et tidspunkt, hvor brugeren synes motiveret og så rolig som muligt.
- Vi anbefaler Comfortprogrammet første gang, da gyngningen foregår siddende og giver mulighed for øjenkontakt. Det er uden musik og dermed mildt stimulerende.
- For at undgå overstimulering og for yderligere gradvis tilvænning bør de efterfølgende 3-4 gyngeseancer være af kortere varighed – f.eks. 5-10 min.
- Vær OBS på, at balancesansen typisk er understimuleret. Sænk gyngetempoet, hvis brugeren føler sig utilpas. Hvis brugeren har briller på med glidende overgang, bør disse lægges til side.
- Sid i øjenhøjde, når brugeren afprøver Nordic Sensi®Chair første gang. Læs brugerens øjne for reaktioner.
- Lad brugeren prøve stolen flere gange for at vurdere, hvad der er bedst. Tilbyd brug af stolen, når vedkommende har det godt. På den måde husker kroppen den positive effekt. Tilvænning vil altid være individuel – hav øje for den enkeltes behov.
- Brug livshistorie, personlighed og integritet til at invitere til sansestimulering med gyngning.
- Overvej at benytte U-pude samt vores positioneringskit til at understøtte siddestilling og øge tryghed.
- Tilbyd at understøtte stolens effekt samt øge tryghed med Wellness Nordics tyngdedyne og U-pude. U-puden støtter/aflaster nakke- og skulderregionen.
- Gyng sammen med brugeren, hvis I har flere stole.
- Tilslut evt. egen musik. Vi anbefaler faglige overvejelser om, hvordan musikken påvirker brugeren i forhold til hensigten med brugen af stolen.
- Overvej, om stolen skal inddrages som træningsredskab i forhold til eventuel svimmelhed.

Spørgsmål?

I kan altid kontakte en af Wellnes Nordics konsulenter, hvis I har spørgsmål til, hvordan gyngestolen anvendes.



Nordic Sensi®Chair anvendes blandt mange forskellige målgrupper, bl.a. på plejehjem, på specialskoler, indenfor psykiatrien, på bosteder samt indenfor hospitalsvæsenet. Sansestimulering med Nordic Sensi®Chair kan afhjælpe symptomer ved f.eks.:

- motorisk/psykisk uro
- angst
- nedtrykthed
- søvnforstyrrelser
- tvangshandlinger
- hudsult
- udadreagerende adfærd
- stress

Wellness Nordic

Wellness Nordic A/S · Tinvej 20C · DK 3060 Espergærde
Tlf. 3874 5450 · info@wellnessnordic.com · www.wellnessnordic.com



Nordic Sensi®Chair er CE mærket efter de medicinske forordninger, MDR EN 2017/745. Den har afløst Wellness Nordic Gyngestolen® i 2022.