



VÆRD AT VIDE OM
WELLNESS NORDIC GYNGESTOLEN®

En guide for plejepersonale, som arbejder
med mennesker med sindslidelser.


Wellness Nordic
Gyngestolen

Hvad er sansestimulering med Wellness Nordic Gyngestolen®?

Formålet med Wellness Nordic Gyngestolen® er gennem gyngning at stimulere sanserne til at skabe ro og velvære hos urolige/udadreagerende – eller øge arousal hos passive personer.

Gyngning er noget, alle kan have glæde af. Bevægelsen har rod i vores tidligste erindringer og stimulerer det parasympatiske nervesystem, der er den 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 Wellness Nordic Gyngestolen® oplever de fleste en signifikant ro og velvære.



*Hensigtsmæssig
stimulering af vores sanser
udløser positive signalstoffer og
sænker stressniveauet
i kroppen.*

Hjernen udskiller en lang række signalstoffer, som vi er afhængige af. Fagligt uddannet personale kan på forskellige vis stimulere en brugers sanser med det formål at øge/sænke arousal, så brugeren opnår øget livskvalitet og velvære.

Oxytocin: Velværehormonet, som produceres når berøringssansen stimuleres, skaber en følelse af tryghed. Oxytocinkoncentrationen øges ved gyngning.

Dopamin: Glædeshormonet, der giver et kick/sus med positiv effekt i kroppen. Dopaminkoncentrationen øges ved gyngning.

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

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



Hvordan påvirkes sanserne under gyngeterapi med Wellness Nordic Gyngestolen®?

Den vestibulære sans stimuleres positivt af stolens lineære bevægelser, som regulerer arousalniveauet. Således kan evt. uro og angst dæmpes, og koncentration og fokus skærpes. Vestibulære stimuli er vigtige, da denne sans ofte er understimuleret. *Selv kortvarig stimulering kan have langvarig gavnlig effekt.*

Den taktile sans stimuleres positivt via blide basvibrationer i ryglænet. Stimuleringen øges yderligere ved brug af Wellness Nordics tyngdedyner, som fuldender den sansestimulerende effekt. *Selv kortvarig stimulering kan have langvarig gavnlig effekt.*

Den proprioceptive sans stimuleres positivt, fordi kroppen bevæges. Brugeren sansestimuleres yderligere med Wellness Nordics tyngdedyner, som bidrager til øget fornemmelse for egen krop. Den proprioceptive sans kan ikke overstimuleres. *Selv kortvarig stimulering kan have langvarig gavnlig effekt.*

Den auditive sans stimuleres positivt af specialmusik komponeret af MusiCure®. Musikken har en dokumenteret beroligende effekt på den parasympatiske del af nervesystemet.



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

- Hvad er dit mål med at benytte gyngeterapi?
- Hvilket tidspunkt vil være bedst for en bruger, når vedkommende første gang skal sansestimuleres i gyngestolen?
- Hvilke rammer kan du skabe for brugeren, så vedkommende føler sig tryk under gyngeterapien?
- Hvem vil være den bedste person til at introducere brugeren til gyngeterapien?
- Hvilket gyngeprogram vil være det bedste valg til brugeren?
- Hvor længe skal brugeren stimuleres for optimalt resultat?
- Hvor og hvordan dokumenteres effekt og evt. justeringer?



*”Vi lærer ikke af
vores handlinger
– vi lærer ved at
reflektere over vores
handlinge”*

Hvilket program skal du vælge?



Relax **20 min. med musik**

Anbefales til personer som oplever uro, angst, utryghed, tristhed etc., og hvor formålet med gyngeterapi 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** **(Powernap)**

Anbefales som powernap eller til at øge arousal hos meget passive personer. Vi anbefaler faglige overvejelser i forhold til, hvilke personer som har glæde af programmet.

Gyngetempoet er indstillet, så det svarer til et gennemsnitligt åndedræt i vågen tilstand. Efter 3 min. sænkes tempoet til, hvad der svarer til åndedræt i hvile.

Ryglænet sænkes punktvis til liggende position. Efter 18 min. hæves ryglænet punktvis til siddeposition. Musiktempo og volumen øges/sænkes gradvist igennem programmet svarende til gyngetempoet.



Comfort **2 timer uden musik**

Dette program anbefales til alle og stimulerer færrest sanser, idet man gynger i siddende position, og der ikke er musik. Flere steder anvendes programmet som introduktion til gyngeterapi og som optakt til natten for personer med indsovnings- eller søvnproblemer. Det er også velegnet til personer, som føler tristhed eller indre uro.

Gyngetempoet er ensartet fra start til slut og uden musik. Man gynger siddende og ryglænet kan indstilles individuelt undervejs. Egen musik kan efter ønske afspilles via AUX-indgangen på siden af stolen.

Anbefalinger og gode råd

- Bliv hos brugeren, når gyngestolen afprøves de første gange. Tilvænnning vil altid være individuel – hav øje for den enkeltes behov.
- Vi anbefaler Comfortprogrammet første gang, da gyngningen foregår siddende og med god mulighed for øjenkontakt. Comfortprogrammet er uden musik og stimulerer dermed kun let.
- Vælg siddende gyngning fremfor liggende, hvis brugeren er sensitiv overfor stimulering (f.eks. har let til søsyge). Den vestibulære sans stimuleres da mindre intenst. Sænk gyngetempoet på fjernbetjening. Tjek, om der er glidende overgang i brugerens briller, og læg dem til side, hvis det er tilfældet.
- Lad brugeren prøve stolen flere gange for at vurdere, hvad der er bedst. Tilbyd brugeren at benytte stolen, når vedkommende har det godt. På den måde husker kroppen den positive effekt. Læs brugerens øjne for reaktioner.
- Overvej at benytte kiler/puder til at understøtte siddestilling/øge tryghed.
- Tilbyd at understøtte stolens effekt samt øge tryghed med Wellness Nordics tyngdedyner og U-pude. U-puden giver god støtte og aflastning til nakke/skulderregionen og placeres foran kroppen, så armene kan hvile på puden. U-puden bidrager til øget fornemmelse for egen krop. Dette skaber yderligere komfort, ro og oplevelsen af "eget rum".
- Gyng sammen med brugeren, hvis I har flere stole.
- Tilslut evt. egen musik. Vi anbefaler faglige overvejelser om, hvordan musikken påvirker brugerens i forhold til hensigten med brugen af stolen.
- Overvej, om stolen skal inddrages som træningsredskab i forhold til eventuel svimmelhed.



Spørgsmål?

Wellness Nordic har en "faglig hotline". Ring hvis I har en udfordring eller ønsker et godt råd fra vores ergoterapeut: tlf. 5388 5650.



Sansestimulering med Wellness Nordic Gyngestolen® kan bidrage til øget velbefindende og øget livskvalitet. Brug den til at reducere f.eks.:

- angst
- depression
- søvnproblemer
- koncentrationsbesvær
- grænseløs adfærd
- tvangstanker
- tvangshandlinger
- vredesudbrud
- tendens til selvskaade.

Wellness Nordic

Wellness Nordic A/S ■ Bakkegårdsvej 311 ■ 3050 Humlebæk
Tlf. 3874 5450 ■ info@wellnessnordic.com ■ www.wellnessnordic.dk