

VÆRD AT VIDE OM WELLNESS NORDIC GYNGESTOLEN®

En guide for pædagogisk- og plejepersonale, der arbejder med børn og unge med særlige behov.



Wellness Nordic
Gyngestolen

Hvad er sansestimulering med Wellness Nordic Gyngestolen®?

Gyngeterapi med Wellness Nordic Gyngestolen® for børn og unge kan både dæmpe urolig og udadreagerende adfærd og skabe øget fokus og koncentration – og dermed øge mulighederne for trivsel og indlæring

Gyngning er noget, alle kan have glæde af. Bevægelsen har rod i vores tidligste erindringer og stimulerer det parasympatiske nervesystem, der er 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 persons sanser med det formål at øge/sænke hjernens bevidsthedsgrad/vågenhed, også kaldet arousal, så personen opnår øget livskvalitet og velvære.

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

Dopamin: Glædeshormonet, der giver et kick/sus, har en 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 skarper. 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.

*"Jeg underviser aldrig mine elever.
Jeg forsøger kun at give betingelserne,
så de kan lære."*

Einstein



Hvordan påvirkes sanserne under gyngeterapi med Wellness Nordic Gyngestolen®?

Balancesansen (den vestibulære sans) stimuleres positivt. Uro, angst, udadreagerende adfærd etc. reduceres, arousalniveauet stabiliseres og alarmberedskabet falder til ro. Gyngning kan dog også bruges til at øge arousal hos f.eks. personer med apati eller lav arousal. Øget arousal kan hjælpe til øget koncentration og deltagelse i undervisning, samtaler og fællesskaber. Vestibulære stimuli er vigtige, da balancesansen hurtigt understimuleres. *Selv kortvarig stimulering kan have langvarig gavnlig effekt.*

Berøringssansen (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.*

Bevægelsesansen (den proprioceptive sans) stimuleres, når vores kropsvægt flyttes. Den stimuleres yderligere med Wellness Nordics tyngdedyner, der bidrager til øget kropsafgrænsning, og fordi det øger ro og tryghed at føle sig i relation til resten af verden. Bevægelsesansen kan sjældent overstimuleres. *Selv kortvarig stimulering kan have langvarig gavnlig effekt.*

Høresansen (den auditive sans) stimuleres af specialmusik komponeret af MusiCure®. Musikken har en dokumenteret beroligende effekt på den parasymtatiske 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 for første gang skal sansestimuleres i gyngestolen?
- Hvilke rammer kan du skabe for personen, så vedkommende føler sig tryk under gyngeterapien?
- Hvem er den bedste til at introducere personen til gyngeterapien?
- Hvilket gyngeprogram vil være det bedste valg til personen?
- Hvor længe skal personen 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
handlinger”*

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 evt. indstilles individuelt undervejs. Egen musik kan efter ønske afspilles via AUX-indgangen på siden af stolen.

Anbefalinger og gode råd

- Sid i øjenhøjde med personen, når gyngestolen afprøves de første gange.
- Vi anbefaler Comfortprogrammet første gang, da gyngningen foregår siddende og med god mulighed for øjenkontakt.
- Vælg siddende gyngning fremfor liggende, hvis personen er sensitiv overfor stimulering (f.eks. let til søsyge). Balancesansen stimuleres da mindre intenst. Sænk gyngetempoet på fjernbetjening. Tjek, om der er glidende overgang i personens briller, og læg dem til side, hvis det er tilfældet.
- Lad personen prøve stolen flere gange for at vurdere, hvad der er bedst for personen. Tilbyd personen at benytte stolen, når vedkommende har det godt. På den måde husker kroppen den positive effekt. Tilvænnning vil altid være individuel – have øje for den enkeltes behov.
- Læs personens 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 personen, hvis I har flere stole.
- Tilslut evt. egen musik. Vi anbefaler faglige overvejelser om, hvordan musikken påvirker personen 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 selvskade.

Wellness Nordic

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