

VÆRD AT VIDE OM WELLNESS NORDIC GYNGESTOLEN®

En guide for plejepersonale
og sundhedspersoner



Wellness Nordic
Gyngestolen

Hvad er gyngestolsterapi 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 borgere.

Gyngning er noget, alle kan have glæde af. For 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.



Gyngning stimulerer det parasympatiske nervesystem positivt, og det minder os om, da vi lå i moders favn. Derfor føles gyngning trygt.

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 borgeren opnår indre ro og velvære.

Oxytocin: Kærlighedshormonet, som produceres, når vi berøres, putter, holder i hånd m.m. 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, god motion, god sex m.m. Dopaminkoncentrationen øges ved gyngning.

Noradrenalin: Kamphormonet gør os aggressive og kampklar. 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, men er som gift for hjernen over længere tids belastning. Kortisolkoncentrationen reduceres ved gyngning.

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



Hvordan påvirkes sanserne under gyngning?

Balancesansen stimuleres positivt ved gyngning. Uro, angst, udadreagerende adfærd etc. reduceres, og arousalniveauet og alarmberedskabet falder til ro. Gyngning kan dog også bruges til at øge arousal hos f.eks. mennesker med svær demens. Øget arousal kan hjælpe en dement person til bedre at deltage i plejen eller at tale, spise, sanse mv.

Berøringssansen stimuleres positivt via basvibrationer i ryglænet, som påvirker nerverne i huden. Stimuleringen øges yderligere ved brug af Wellness Nordics fibervægtdyne. De taktile stimulationer vækker basale minder om at blive rørt ved, holdt om mv.

Høresansen stimuleres under gyngning i gyngestolen af specialmusik komponeret 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 fibervægtdyne, der bidrager med omsluttende vægt. Der opleves en større ro og tryghed, når man ved, hvor man befinder sig i forhold til resten af verden.



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

- Hvad er dit mål med at benytte gyngestolsterapi til borgeren?
- Hvilket tidspunkt vil være bedst for borgeren, når vedkommende skal i gyngestolsterapi første gang?
- Hvilke rammer kan du skabe for borgeren, så vedkommende føler sig tryk under gyngestolsterapien?
- Hvordan kan du med fordel inddrage borgerens livshistorie i gyngestolsterapien?
- Hvilket gyngeprogram vil være det bedste valg til borgeren?

*"Vi lærer ikke af
vores handlinger
– vi lærer ved at
reflektere over vores
handling"*



Hvilket program skal du vælge?



Relax **20 min. med musik**

Anbefales til borgere der oplever uro, angst, utryghed, tristhed etc., og hvor formålet med gyngestolsterapien 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 mennesker. Vi anbefaler faglige overvejelser i forhold til, hvilke borgere der har glæde af programmet.

Gyngetempoet er indstillet, så det svarer til et gennemsnitligt åndedræt i vågen tilstand. Efter 3 min. sænkes tempoet til åndedræt i hvile. Ryglænet sænkes punktvis til liggende position. Efter 18 min. hæves ryglænet punktvis til siddeposition. Musiktempo og volumen øges/sænkes gradvist programmet igennem svarende til gyngetempoet.



Comfort **2 timer uden musik**

Dette program anbefales til alle. Flere steder anvendes programmet som introduktion til gyngeterapi og som optakt til natten for mennesker med indsovnings- eller søvnproblemer. Det er også velegnet til personer, der 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 afspilles, hvis det ønskes.

Anbefalinger og gode råd



- Sid i øjenhøjde, når borgeren afprøver gyngestolen første gang.
- Vi anbefaler Comfortprogrammet første gang, da gyngningen foregår siddende og med god mulighed for øjenkontakt.
- Vælg siddende gyngning, hvis borgeren føler sig søsyg. Balancesansen stimuleres da mindre intenst. Sænk gyngetempoet på remoten. Tjek, om der er glidende overgang i borgerens briller, og læg dem til side, hvis det er tilfældet.
- Lad borgeren prøve stolen flere gange for at vurdere, hvad der er bedst for borgeren. Tilbyd borgeren 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 borgerens øjne for reaktioner.
- Brug livshistorie, personlighed og integritet til at invitere til gyngestolsterapi.
- Overvej at benytte kiler/puder til at understøtte siddestilling/øge trygheden.
- Tilbyd at understøtte stolens effekt samt øge tryghed med Wellness Nordics fibervægtedynge og armpude. Armpude giver god støtte og aflastning til nakke/skulderregionen.
- Gyg sammen med borgeren, hvis I har flere stole.
- Tilslut evt. egen musik. Vi anbefaler faglige overvejelser om, hvordan musikken påvirker borgeren 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.



Gyngestolsterapi kan afhjælpe symptomer ved f.eks.:

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

Wellness Nordic

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