



# *Snoezel*

SKYNTÚLKUN HJÁ EINSTAKLINGUM MEÐ HEILABILUN

Allen Power, öldrunarlæknir, prófessor og Eden sérfræðingur  
skilgreindi heilabilun á eftirfarandi hátt:

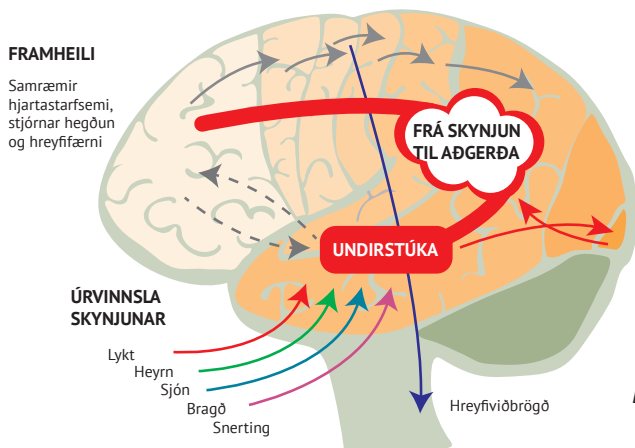
„Heilabilun felur í sér breytingu á því hvernig viðkomandi einstaklingur skynjar heiminn í kringum sig. Með því að breyta nálgun okkar gagnvart viðkomandi getum við aukið vellíðan hans meira en með þeim lyffjum sem til eru í dag. Vellíðan er mikilvæg einstaklingum með heilabilun og ekki er hægt að setja vellíðan í lyffjaglös.”

Skyntúlkun fólks er mikilvægur þáttur í að það skilji sjálft sig og finni sig í samhengi við umhverfið, að vita „hver er ég“ og „hvar er ég“. Að túlka og bregðast við því sem einstaklingurinn skynjar í umhverfinu hjálpar honum að aðlaga sig að umhverfinu og bregðast við áreiti. Skyntúlkun fer fram í öllum aðstæðum í daglegu lífi fólks. Þegar unnið er markvisst með skilningarvit fólks er það til að koma jafnvægi á árvekni (e. arousal) þess og auka vellíðan.

Einstaklingar með miðlungs til langt genginn heilabilunarsjúkdóm upplifa oft ójafnvægi í

skyntúlkun. Það getur verið þeim erfitt að túlka aðstæður og bregðast æskilega við því sem þeir skynja frá umhverfinu. Þetta getur hugsanlega tengst brenglun í flutningi boðefna og hormóna í heilanum og haft áhrif á líðan og árvökustig (e. low/high arousal). Hvort sem um er að ræða lágt eða hátt árvökustig fylgir þessu oft ákveðin andleg vanlíðan sem brýst gjarnan út í óæskilegri hegðun, talað er oft um „vandamálahegðun“.

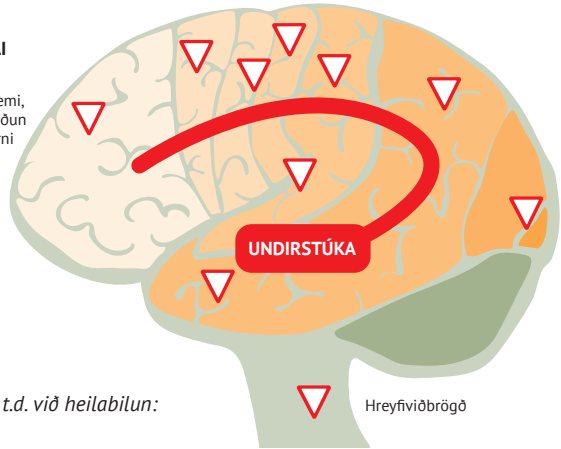
Auk vanlíðanar og álags fyrir einstaklinginn sjálfan getur þetta líka valdið miklu álagi fyrir starfsfólk og aðstandendur.



Eðlileg boð um heilann

## FRAMHEILI

Samræmir hjartastarfsemi, stjórnar hegðun og hreyfifærni



*Hindranir og breytingu á heilaboðum t.d. við heilabilun:*

Allir geta þróað með sér óráð (ruglástand) og það á einnig við um einstaklinga með heilabilun. Óráð (ruglástand, bráðarugl, del-irium) er heilkenni sem einkennist af truflun á athygli, meðvitund, vitrænni getu og skyntúlkun. Óráð byrjar skyndilega og hefur sveiflukenndan gang<sup>1</sup>. Orsakirnar eru oftast af líkamlegum toga og eru viðbrögð frá heilanum um líkamlegt álag t.d. vegna áhrifa af völdum lyfja, sýkinga, þurrks, verkja, hægðatregðu svo dæmi séu tekin. Einstaklingurinn er þá gjarnan mikið á hreyfingu en getur líka verið rólegur og tilfinningalega flatur (e. apatísk). Hið síðar-nefnda er oft hættulegast því maður tekur ekki eins eftir því og bregst því seint við. Heilabilun fer aldrei versnandi á einni helgi, nema um nýtt áfall í heilæðum sé að ræða, blóðtappi eða blæðing. Þess vegna er mikilvægt að greina vandann til að hægt sé að meðhöndla fólk rétt.

Annar algengur vandi hjá einstaklingum með heilabilun og þá sérstaklega þeim sem eru með miðlungs til langt genginn heilabilunarsjúkdóm eru geðræn einkenni og atferlistruflanir (BPSD). Geðræn einkenni og atferlistruflanir eru oftast merki um að þörfum viðkomandi sé ekki mætt eða að væntingar til hans eru óraunhæfar.

Á ÖA er nú þegar verið að vinna með skilningarvit fólks í einhverju mæli og má til dæmis nefna Sólskinsklúbbinn, Gleðidansinn og söng. Í innsta rými á gangi Lerkihlíðar er búið að útbúa svo kallað **Snoezel herbergi**. Markmiðið með því er að fyrirbyggja og draga úr óæskilegri hegðun og efla vellíðan. Snoezel herbergið er líka opið öllum öðrum notendum sem njóta þjónustu á ÖA og er starfsfólk hvatt til að setjast þar inn og nýta sér tæknina.

1. <https://www.landspitali.is/fagfolk/reglur-leidbeiningar-og-handbaekur/orad-er-orad/>

## UM SKILNINGARVITIN

Hér að neðan verður í stórum dráttum fjallað um skilningarvitin sjö, þeirra hlutverk og hvernig þau taka við og vinna úr skynjun.

Lesi má nánar um skynúrvinnslu sem verkfæri til að draga úr vandamálahegðun innan öldrunargeirans á heimasíðu undirstofnunar danska heilbrigðisráðuneytisins (Sundhedsstyrelsen.dk). Sjá á eftirfarandi slóðum;

- <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2019/Sansestimuli.ashx>
- <https://prezi.com/p/8dm24neytnks/san>

### Sjónskyn

Sjónskyn er eitt mikilvægasta skilningarvit manneskjunnar og gerir henni kleift að greina liti, dýpt, stærð, fjarlægð og hreyfingu hluta í umhverfinu. Það sem augað skynjar gerist í sjónfrumunum sem skynja þá birtu sem fer inn um augað. Aftast í hnakkanum fer sjónúrvinnslan fram og verður að því sem við sjáum. Margir einstaklingar með heilabilun sjá illa og það getur orsakað vanlíðan. Þegar sjóninni hrakar getur verið erfitt að greina í sundur bláa og græna liti, en að greina rauða og gula liti helst gjarnan lengst.

Mikilvægt er að hafa í huga að rauðir litir geta kallað fram of háa árvekni hjá einstaklingum með heilabilun og því getur



verið nauðsynlegt að minnka notkun eða deyfa þann lit. Tryggja þarf góða dagsbirtu og göngutúrar utandyra eru af hinu góða. Langa ganga þarf að innrétta með hlutum sem gleðja augað. Það dregur úr lengd rýmisins og stofnanabrag.

## Heyrnarskyn

Heyrnarskyn er mikilvægt því án þess væru samskipti á milli fólks ýmsum erfiðleikum háð. Vissulega er hægt er að eiga samskipti án tals eins og vel er þekkt á tungumáli heyrnarskertra. Með hækkandi aldri dregur úr heyrn, sem getur til dæmis leitt til þess að fólk heyrir ekki fótatak sem nálgast og bregður við. Einnig getur fólk verið ofur næmt fyrir hljóðum sem getur haft áhrif á einbeitingu og valdið höfuðverk. Má því velta fyrir sér hvort t.d sé nauðsynlegt að hafa kveikt á útvarpi og sjónvarpi án þess að verið sé að hlusta eða horfa á það.



Hljóð úr náttúrunni virka oft róandi t.d. fuglasöngur og lækjarniður. Tónlist getur ýmist verið örvandi eða slakandi. Tónlist án taktar eins og jóga tónlist hefur róandi áhrif en tónlist með takti er hvetjandi (vekjandi).

---

## Lyktarskyn

Langt gengin heilabilun eða Alzheimer sjúkdómurinn hafa oft töluverð áhrif á lyktarskynið sem ósjaldan dofna eða hverfur.

Engu að síður getur lykt framkallað bæði góðar og slæmar minningar og valdið ýmsum viðbrögðum sem mikilvægt er að vera meðvitaður um. Ef notaðar eru ilmolíur í umhverfinu eða við nudd er mikilvægt að fylgjast vel með viðbrögðum fólks við þeim. Lavender-ilmur er talinn róandi. Sítrónu- og piparmintu-ilmur eru taldir örvandi og auka árvekni.



## Bragðskyn

Bragðskynið er að finna á tungu og í hálsi og hefur áhrif á matarlyst fólks og hvers konar mat og drykk það velur. Með hækkandi aldri breytist bragðskynið og í kjölfarið geta einnig matarvenjur fólks breyst. Að vinna með bragðskyn er einungis hægt í tengslum við mat og drykk og er best gert á heimili einstaklingsins.



## Snertiskyn

Húðin er eitt af stærstu skilningarvitum líkamans og skynjar margs konar snertingu, mjúka, harða, kalda, heita, þurra eða raka svo dæmi séu tekin. Snertiskynið gegnir mikilvægu hlutverki gagnvart líkamsvitund og hjálpar fólki að aðgreina sig frá umhverfinu. Í dag er mikið talað um að aldraðir og sérstaklega einstaklingar með heilabilun þjáist af svokölluðu „snertisvelli“ sem stafar af því að þeir fái minni snertingu en aðrir, fá ekki fullnægt snertipörf sinni og það veldur oft vanlíðan. Líkamsvitund einstaklinga með heilabilun getur veikst og afleiðingarnar geta verið mikil vanlíðan til dæmis óróleiki, óöryggi og slæmur nætursvefn. Með snertingu er hægt að auka



vellíðan því sannað er að bæði hjá þeim sem gefa og þiggja snertingu eykst flæði hormónsins Oxytocin en það hormón er oft nefnt tengsla - eða kærleikshormónið. Eins má nota nuddbolta.

Talað er um að vellíðunaráhrif við 20 mínútna snertingu t.d. handarnudds vari í allt að tvær klukkustundir eftir nuddið. Alltaf er mikilvægt að fylgjast vel með viðbrögðum fólks því til eru dæmi um að fólk vilji ekki snertingu eða þurfi tíma til að venjast henni.

## Jafnvægisskyn

Jafnvægisskynið sér um að halda líkamanum í jafnvægi eins og orðið segir til um. Lélegt jafnvægi skapar óryggi í öllum hreyfingum og aukinni hættu á að fólk hrasí. Með því að þjálfja jafnvægisskynið er mögulegt að auka hreyfipól og bæta líðan og hér skiptir hraðinn líka máli. Hreyfingar fram og til baka eins og verið sé að róla virka róandi. Hreyfingar til hliðar eins og að vagga sér til hægri og vinstri virka aftur á móti örvandi. Hraðinn skiptir máli í báðum tilfellum.



## Hreyfiskyn

Hreyfiskyn hefur mikla þýðingu fyrir innri stöðu og samræmi á milli búks og útlíma og fer skynjunin til dæmis fram í vöðvum, sinum og liðböndum. Líkamsvitund einstaklinga með heilabilun getur eins og áður segir verið skert og geta þeir upplifað líkamann eins og í „lausu lofti“ og tenging milli búks og útlíma innbyrðis og við umhverfið getur verið takmarkað.

Eins og áður segir er hreyfiskynið mikilvægt upp á líkamsvitund en úrvinnsla hreyfiskyns fer fram í nánu samstarfi við jafnvægisskynið. Hreyfiskyn örvast við líkamlega virkni eða með því að þrýsta eða toga þétt við stóru liðina t.d. axlir og olnboga. Á ÖA eru til skynvörur eins og kjöltumottur, stóllinn SÆLI og keðju sængur.



Mjög ólíklegt er að hreyfiskyn sé hægt að örva of mikið. Engu að síður er mikilvægt að greina orsökina fyrir mikilli hreyfipörf, t.d. að ganga viðstöðulaust fram og til baka að því er virðist án markmiðs getur verið merki um vanlíðan, t.d. verki og kvíða. Með því að þjálfja hreyfiskynjun í um 20 mínútur helst virkinn í um 2 klst.



*Alltaf þegar verið er að vinna með vellíðan fólks  
skipta samskipti og góð gagnkvæm tengsl miklu máli.  
Upplýsingar um einstaklinginn þurfa að vera til staðar  
og þar gegnir lífssagan lykilhlutverki.*



Þýtt og staðfært af Huldu Sveinsdóttur, heilabilunarráðgjafa  
Útgefið af Öldrunarheimilum Akureyrar © 2020  
Austurbyggð 17  
Sími 460 9100  
hlid@akureyri.is

#### Heimildir:

Sundhedsstyrelsen. Viden og erfaringer om brug af sansestimuli til at forebygge og reducere udadreagerende adfærd på ældreområdet.

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2019/Sansestimuli.ashx>

Carina Lund Kjærgaard. Sansé integration. <https://prezi.com/p/8dm24neytnks/san>

Landspítali Háskólasjúkrahús. Hindranir og breytingu á heilaboðum t.d. við heilabilun.

<https://www.landspitali.is/fagfolk/reglur-leidbeiningar-og-handbaekur/orad-er-orad/>

Þrjár stuttmyndir um notkunargildi Snoezel. <https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/Sansestimuli-i-aeldreplejen>