Hvis du skal bygge/indrette et snoezelrum i morgen

Snoezel for mennesker med demens

Charlotte Voetmannd, *demens- og neuropædagogisk konsulent v/Hjerne & Sundhed*

Snoezelen giver en række muligheder for at målrette indsatsen af stimuli til det menneske, der har brug for en særlig form for sansestimulering heriblandt mennesker med demens og deres pårørende.

Snoezelen er et koncept udviklet i halvfjerdserne af socialpædagoger i Holland, der arbejdede med børn og voksne med fysisk og psykisk udviklingshæmning. Her udviklede man metoder, der havde stimulerende og understøttende tilgang i den pædagogiske hverdag. En tilgang som hurtigt ændrede forståelse for mennesker med udviklingshæmning. Med passende og kontrolleret stimulation, udviklede de sig til aktive medborgere og med mulighed for bedre kommunikation til omverdenen samt en væsentligt forbedret livskvalitet.

Hele snoezel filosofien kan med fordel tænkes ind i den måde, vi er sammen med andre mennesker på trods af sygdom. Snoezeltænkningen har en non-farmakologisk tilgang. Et snoezelmiljø giver direkte og indirekte sansemæssig stimulering og bør altid have afsæt i en kombination af personens livshistorie og nuværende situation. Det kan målrettes individuelt eller i grupper. Det kan forebygge en sensorisk deprivation, som handler om manglende stimuli til hjernen, som i sig selv kan give adfærdsændringer.

Hvorfor Snoezelmetoder i demensområdet
Tabet af kognitive færdigheder kan forstærke følelsen af frustrationer og utilstrækkelighed. For mange mennesker fører det ofte til humørsvingninger og følelsen af tab af kontrol. Reaktionen på dette kan give sig udslag på mange måder. Fælles for de mennesker med sygdommen demens er afmagt i ”at miste sig selv”, som giver sig udslag på forskellig vis, for nogle ophidselse og angst og for andre fortabelse og resignation.

Her er Snoezelen et godt redskab til, at man målrettet kan justere niveauet for stimulering i et Snoezelrum. Især primærsanserne (hudsans, proprioceptive-sans (muskel-ledsans i bevægelse) og balancesans) og stimulering af den forlænget rygrad samt den basale del af hjernen er Snoezelrum særligt egnet. Ofte oversete fokusområder gennem den daglige pleje og omsorg.

”Snoezelen” kommer af en sammensætning af to hollandske ord ”snuffelen” og ”doezelen”, der betyder henholdsvis snuse og døse.

Når vi tager ”Snoezel-brillerne” på med den faglighed, der ligger i det, vil personale få flere nuancerede konstruktive løsningsforslag.

Særligt ved de mennesker, der har tendens til at være letafledelig, nedsat koncentration samt humørmæssigt i ubalance, kan det være en fordel at kunne gå ind i et særligt sansestimulerende Snoezelrum/sanserum. Med en målrettet indsats ses ofte en udvikling i den mentale helse som aflæses i positivt samarbejde om f.eks. personlig hygiejne og spontane udtryk af glæde.

Den foreløbige forskning viser, at snoezelen har en afstressende effekt og kan være med til at højne trivsel og livskvalitet, være stabiliserende på humøret og personens funktionsevne.

Indretning af Snoezelrum
Et multi sensorisk miljø er designet til at stimulere de syv sanser med det formål at skabe indre ro og tryghed. I nogle tilfælde er det et fysisk rum, også kaldet et Snoezelrum eller sanserum.

De nedenfor nævnte forslag skal kun tænkes som forslag til en ” basal værktøjskasse”, der giver mulighed for at variere de forskellige typer sansestimuli, som det enkelte menneske har behov for.

Det er vigtigt, at der kun anvendes få stimuli former ad gangen, ellers kan det have modsat effekt.

Nedenfor er eksempler på hvilke redskaber, der er basale i et Snoezelrum. Det er ikke altid omfanget af kostbart udstyr, der skaber den optimale effekt.

Til stimulation af:

- **Hudsansen:** vibrerende puder og madras, tæpper eller måtter med forskellige teksturer, tyngdedyner, vandseng, kuglestol, kuglebad, lænestol, sofa, ventilator til frembringelse af vind, sand, vand.
- **Proprioceptive sans – muskel-ledsans i bevægelse:** bolde, balloner, træningselastik.
- **Balancesansen:** gyngestole
- **Synet:** anvendelse af optiske fiber, en projektor til reminiscens billeder, boblerør.
- **Hørelsen:** CD afspiller eller IPad med musikprogrammer målrettet den enkelte persons smag og behov, vibrationsudstyr i form af f.eks. musikpude eller vandseng med musik i madrassen.
- **Lugtesansen:** duftlampe til æteriske olier, velkendte parfumer
- **Smagssansen:** forskellige fødevarer med forskelligt konsistens, gerne lidt sødt.

Placering af sanserum/Snoezelrum

Snoezelrum kan med fordel placeres som en integreret del af plejehjemsbygningerne og ikke ”nede i kælderen” eller ”over gården”. For de særlige sensitive mennesker kan en transport ”over gården” i al slags vejr, reducerer effekten af et ophold i et Snoezelrum/sanserum. Det optimale vil være at have et rum tilknyttet hver demensafsnit, hvilket samtidig gør brugen af snoezelmiljø mere overskueligt for personalet i regelmæssig anvendelse. Det er vigtigt at være opmærksom på udefrakommende forstyrrende lyde.

I Tyskland og Holland har man eksempler på plejehjem, hvor det sensoriske miljø er integreret i selve indretningen af alle rum.

I de senere år er der sket en tilsvarende udvikling også i Danmark. Andre har eksempelvis etableret sansehaver. Andre igen har det som en fundamental integreret tænkning i den pædagogiske tilgang i plejen og omsorgen.

Med disse tiltag vil det være optimalt, at snoezelmiljøet ikke samlet set kræver mere personaletid, men er med til at kvalificere de muligheder personalet har til at skabe en kvalitativ indsats i ældreområdet.

Målet er at give de ældre en bedre fysisk og mental trivsel på trods af aldring og demenssygdommen.

Erfaringer i brug af sanserum

Det, der er interessant med Snoezelrum/sanserum er, at når det anvendes korrekt, giver det tifold igen, selvom nogle vil sige, at de ikke har tid til at gå fra for at være der med en borger.
De steder, der anvender disse rum med afsæt i tænkningen bag Snoezelen, har god effekt af disse seancer. Det viser sig i form af personen med demenssygdommen får et reduceret forbrug af pn medicin, får bedre søvn, bliver mere rolig og ikke mindst får overskud til at være i fællesskab med andre.

Mange plejehjem rundt om i Danmark har et sanserum eller Snoezelrum i en eller anden form. Flere anvendes ikke i det omfang som er ønskeligt. Forklarin-

Ved sanseintegration forstås evnen til at kunne integrere de forskellige sanseindtryk som vores krop modtager via de syv sanser af udefra kommende påvirkninger. Sagt på almindeligt dansk - hjernens evne til at forstå, sortere, gemme og bruge alle de indtryk den får hele tiden på en anvendelig og hensigtsmæssig måde, gennem de oplevelser vi har. Dette set i forhold til både os selv og andre.
Udøvelsen af teorien på omsorgsplan kaldes sansestimuli.

Snoezel Netværket i Danmark er en interesseforening for fagfolk og brugere af Snoezelen/multisensorisk stimulation (MSE) i Danmark. Foreningens formål er, at medvirke til at samle, udvikle og sprede viden og erfaringer omkring metoderne samt rammerne for Snoezelen/MSE. I foreningen er der flere interessegrupper for specifikke målgrupper, der afholder årlige møder. Næste gang er Pilehuset i Brønshøj vært for interessegruppen for Demens.

gen herpå er, at personalet ofte mangler viden om metoder og viden om effekten heraf. Snoezel er ikke en ny underholdningsform, men en sansestimulerende metode som kræver viden.

Etablering af sanserum er meget omkostningsfyldt, derfor er det vigtigt, at det bliver udnyttet godt nok. Snoezel Netværket ser, at der ligger en opgave i at få dette til at fungere på et fagligt kvalificeret niveau og derfor igangsættes en Snoezeluddannelse på diplomniveau. Her vil der være lagt vægt på sammenhæng mellem teori og praksis, hvor deltagerne udover teoriundervisning får værkstedsundervisning i fem forskellige typer snoezelrum. I opgaver mellem modulerne skal deltagerne tage afsæt i arbejdet med metoderne i egen praksis. Læs mere om denne uddannelse her.

Tilbud til de pårørende – Snoezel er også en måde at være sammen på.
Når de pårørende også nævnes i denne artikel, er det udfra den betragtning, at det ofte italesættes ”demens er de pårørendes sygdom” og ”husk at passe på dig selv”. Som demenskonsulent oplever jeg pårørende, der er så slidte, at de har udviklet symptomer, der svarer til depression, posttraumatisk stresssyndrom og i værste fald udviklet demens på grund af overbelastning i mange af døgnets timer.
Med et snoezelrum/sanserum kan vi give de pårørende og deres kære med demens et anderledes tilbud i at være sammen på, både til de, der er hjemmeboende eller bor på plejehjem. Et tilbud, hvor begge parter kan få en fornøden indre ro og blive ladet op. Mange pårørende efterlyser aktiviteter, man kan lave sammen uanset stadiet af demens. Erindringsdans og musikterapi har en fantastisk positiv indflydelse på hjernen og samhørigheden. Snoezelrum/sanserum kan fremover blive et andet tilbud rundt om i landet.

Konklusion
Fagligheden omkring Snoezel og sansestimulering handler meget om metoder, som kan læres, men implementering af nye metoder tager tid – og de virker. Effekten af Snoezelfilosofien/-metoder er meget afhængig af personalets viden om de sansestimulerende metoder, kvaliteten af relationen mellem personale og borger, den gode oplevelse, viden om borgers livshistorie og aktuelle situation.
Sidegevinsten er et gensidigt bedre bo- og arbejdsmiljø.

KILDE:
“Multi-sensory rooms: Comparing effects of the Snoezelen and the Stimulus Preference environment on the behavior of adults with profound mental retardation”, Leonardo Favaa, Kristin Straussc
“How to make a Sensory Room for people living with dementia”, Anke Jakob Lesley Collier, A Guide Boo, Kingston University, London, 2014
“Nursing assistants’ behaviour during morning care: effects of the implementation of snoezelen, integrated in 24-hour dementia care”, Julia C. M. van Weert, m.fl. Holland, 2004
”Hvad er Snoezelen?”, “Snoezelen: Oplevelse, sanseintegration og terapi”, Dorthe Møller.
“Har Snoezelen effekt?”, Søren Lytzau
”Sultne sanser giver uro”, Charlotte Voetmann, Magasinet Pleje, nr. 7/2017
”Sådan arbejder du med berøring i hverdagen”, Charlotte Voetmann, FOA nr. 4/ 2016
”Berøring beroliger demente”, Anni Heiberg, FOA nr.4/2016
”Afspænding, ro og berøring” Kirstin Uvnäs Moberg
”Sanseintegration hos børn”, A. Jean Ayres