

Sansestimulering

Sanserne er fundamentale i forhold til at forstå sig selv og omverdenen, og vi er afhængige af input fra sanserne for at kunne agere og tilpasse vores handlinger. Sanserne har betydning, når vi skal udføre aktiviteter i hverdagen og er grundlæggende for vores trivsel.

Mennesker med demens er ofte udfordret på evnen til at bearbejde sanseindtryk og til selv at få stimuleret sanserne. Derfor er sansestimulering et vigtigt redskab i arbejdet med at skabe trivsel hos mennesker med demens.

Kort om sanserne

Mennesket har syv sanser: Fjernsanserne syns-, høre-, lugte- og smagssansen samt de tre nærsanser bevægelse, berøring og balance.

Synssansen – den visuelle sans

Øjets synssanseceller registrerer lys, som omsættes til billeder i hjernens baghoved. Sansen har betydning for personen evne til at fokusere på ting, skelne mellem detaljer, farver, kontraster og bevægelser.

Høresansen – den auditive sans

Ørets høresnegl registrerer svingninger i luften og omsætter dem til lyd. I hjernens tindingelap opfattes sansen bevidst. Høresansen har betydning for personens kommunikation med andre mennesker og for, hvorvidt personen bliver varslet om lyde og hændelser i omgivelserne. Der er stor forskel på at kunne høre og på at kunne forstå, hvad der høres.

Lugtesansen – den olfactoriske sans

Næsens lugteceller modtager stimuli, og fra lugtehjernenerven i bunden af pandelapperne videresendes stimuli til "følelshjernen" i midten af hjernen, hvor også strukturer til hukommelsen findes. Dufte kan derfor genkalde følelser koblet til minder og tidligere erindringer. Sansen har desuden betydning for evnen til at opleve smagsnuancer i maden.

Smagssansen – den gustatoriske sans

Smagsløg på tungen og i svælget modtager sansestimuli, som sendes videre til et område i midten af hjernen, som kaldes Insula, der er en del af "følelshjernen". Sansen registrerer, om det, personen kommer i munden, smager fx surt, sødt eller salt. Smagssansen og lugtesansen er to forskellige sanser, men deres stimuli blandes sammen i hjernen. Sansen har betydning for personens appetit og for, hvilken mad og drikke personen ønsker at indtage.

Berøringssans – den taktile sans

I huden registrerer vi tryk, smerte, kulde, varme og forskellige strukturer, fx om noget er rundt, spidst, hårdt, blødt eller vådt. Stimuli modtages og bearbejdes i hjernens sensoriske område. Berøringssansen har betydning for kropsopfattelse og det, at vi føler os afgrænsede fra omverdenen.

Bevægelsessans – den proprioceptive sans

Sansen ligger i muskler, sener, ligamenter, ledkapsler samt ledflader og er knyttet til kroppens og lemmernes indbyrdes position. Sansen registrerer ledstillinger, tryk og træk og giver hjernen information om spændingen i



musklerne og om, hvor kroppens dele er i forhold til hinanden og omgivelserne. Sansen har betydning for personens kropsbevidsthed og arbejder tæt sammen med berøringssansen.

Balancesansen – den vestibulære sans

Sansen ligger i det indre øre og registrerer sammen med bevægelsessansen og synssansen hovedets position samt retningen af de bevægelser, som personen mærker eller selv foretager sig, fx op/ned, højre/venstre, frem/tilbage og rotation. Sansen har betydning for personens balance og evne til at holde kroppen oprejst.

[Læs mere om hjernens arbejdsdeling og sansernes placering i hjernen her](#)

Ved demenssygdomme ændres bearbejdning og integration af sanseindtryk

Hjernen bearbejder alle sanseindtryk og integrerer det med vores øvrige kognitive evner. Det gør os i stand til at forholde os til os selv, vores krop og omgivelser, så vi kan handle og interagere hensigtsmæssigt. Når vi fx får input via vores syn og hørelse og kombinerer det med fx viden og erindringer, bliver vi i stand til at genkende personer, genstande, lyde, smage, dufte mv. Vi kan også afkode, om det vi ser, hører mv. er i bevægelse, og hvor det befinder sig i forhold til vores egen krop osv.

Mennesker med demens har ofte udfordringer pga. nedsat evne til at bearbejde og integrere sanseindtryk. Der er naturligvis stor variation, alt efter hvilken demenssygdom der er tale om, og dermed hvilke hjernefunktioner der er påvirkede, og hvor fremskreden sygdommen er.

Det kan fx komme til udtryk, når en person med demens har svært ved at finde rundt i kendte omgivelser, genkende velkendte personer, genstande, lyde eller sit eget spejlbillede. Det er også risiko for at sanseindtryk kan opfattes forvrængede, for svage eller for stærke.

Det er ofte personer med moderat til svær demens, der har store vanskeligheder med at bearbejde eller integrere sanseindtryk, og de har samtidig også svært ved at forstå det, de oplever, og kommunikere det til andre. Derfor er der risiko for, at disse vanskeligheder kan føre til adfærd, der udfordrer omgivelserne, fx i form af uro og ængstelighed eller handlinger, der udgør en risiko for dem selv eller omgivelserne.

At arbejde med sanserne

Det er altså bearbejdningen af sanseindtryk, der er skadet ved mere fremskreden demens, mens selve sansningen ofte er relativt velbevaret. Ved at arbejde med sanseoplevelserne på en personcentreret og afstemt måde kan man styrke sanseoplevelser og velvære hos personer med demens.

Når man arbejder med sanserne, er det vigtigt at tage udgangspunkt i den enkelte og tilrettelægge de input, personen får, og aflæse vedkommendes reaktion.

Der kan arbejdes med sanserne på mange forskellige måder og niveauer.

Der skelnes typisk mellem tre niveauer:

1. Sanseunderholdning

Sanseunderholdning vil hos mennesker med sansemæssige udfordringer ofte føre til overstimulering, idet de bliver bombarderet med stimuli. Det kan fx være ved tilfældige aktiviteter, der ikke er strukturerede og som kan medføre, at personen bliver stresset og reagerer uhensigtsmæssigt.

Det kan også være radio/tv, som er tændt, uden at man har vurderet, om personen med demens kan forstå og kære denne form for stimuli.

2. Sansestimulering

Sansestimulering kan anvendes målrettet til at forebygge under- og overstimulering af personens sanser og er den hyppigst anvendte form i arbejdet med mennesker med demens.

Formålet er at vedligeholde funktioner og fremme velvære og trivsel. Det kan være ved anvendelse af forskellige sansestimulerende metoder, hjælpemidler og velfærdsteknologier.

De enkelte sanser stimuleres eller "vækkes", hvilket kan virke opkvikkende på personen. Sansestimulering kan også anvendes, når personen viser tegn på fx angst, urolig adfærd og ved afvisning af fysisk kontakt ved personlig pleje. Her anvendes beroligende stimuli.

3. Sanseintegration

Sanseintegrationsbehandling er en metode, hvor en specialiseret ergoterapeut, fysioterapeut eller neuropædagog foretager en systematisk analyse af borgerens sanseprofil og sansebehov og herigennem tilrettelægger en såkaldt sansediæt, som skal hjælpe til, at personen får opfyldt sit behov for sansestimuli.

Snoezelen

Et snoezelrum kan tilbyde specifikke sanseoplevelser. Rummene kan være bygget op med snuserum og døserum, hvor sanserne henholdsvis kan vækkes, stimuleres eller få ro og mulighed for at slappe af.

Snoezelrum kan medvirke til øget trivsel og livskvalitet, forebygge understimulering samt stabilisere humør og funktionsevne.

Hvad kan sansestimulering bidrage med ved demens?

Det er hensigtsmæssigt at observere og analysere, hvilke sansemæssige udfordringer personen med demens har, og på baggrund af dette tilrettelægge de sanseinput, der er hensigtsmæssige for vedkommende.

En sådan indsats kan medvirke til at skabe ro, mindske urolig adfærd, reducere udadreagerende adfærd og fremme relationer ved at være sammen om noget. Med afsæt i observation og analyse planlægges og gennemføres en målrettet indsats, som løbende evalueres.

Forandringer i hjernen, der giver demens

Her kan du læse om typiske forandringer i hjernen ved de forskellige demenssygdomme.

[Læs mere her](#)

Kilder

Lykkeslet, E., Gjengedal, E., Skrondal, T., & Storjord, M. B. (2014). Sensory stimulation—a way of creating mutual relations in dementia care. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 9(1), 23888.

[PubMed](#)

Strøm, B. S., Ytrehus, S., & Grov, E. K. (2016). Sensory stimulation for persons with dementia: a review of the literature. *Journal of clinical nursing*, 25(13-14), 1805-1834.

[PubMed](#)

Fredens, K. (2018): *Læring med kroppen forrest*. Hans Reitzels Forlag. København.

Gammeltoft, B.C. (2019) *Sansestimulering for voksne*. Forlag Gammeltoft.

Sundhedsstyrelsen (2019). *Viden og erfaringer om brug af sansestimuli til at forebygge og reducere uadadreagerende adfærd på ældreområdet*.

[Sundhedsstyrelsen](#)

Senest opdateret: 16. november 2023