



Overbelastning af sanser

Autisme Personale Træf

Kirsten Bundgaard

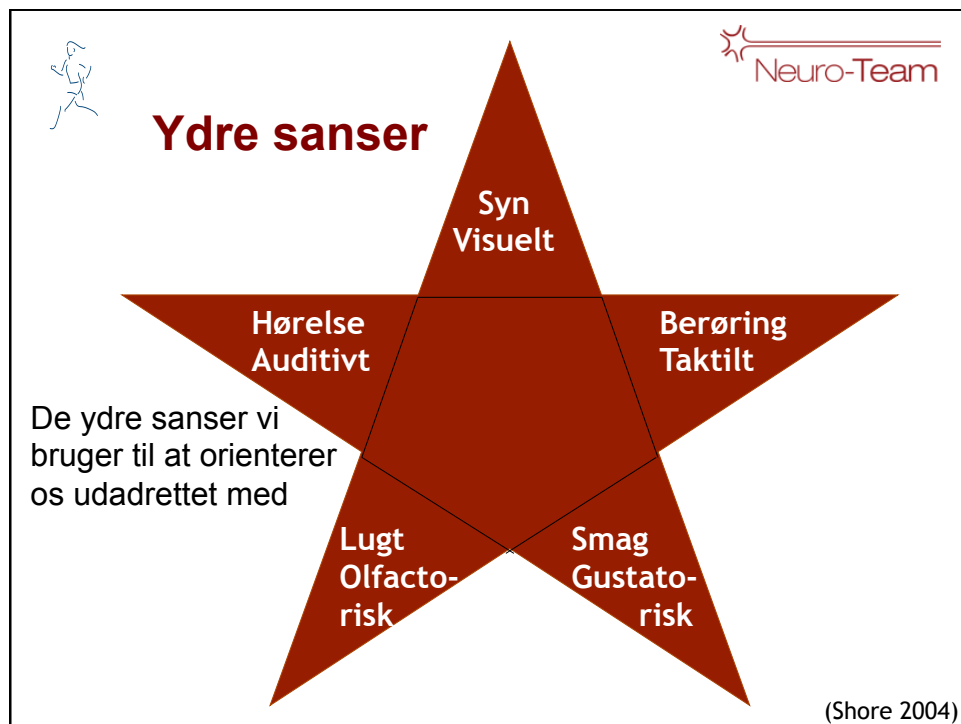
Konsulent med speciale i ASF og ADHD
Fysioterapeut, pædagogisk vejleder og MLP
Certificeret Studio III og ATLASS træner



Sanseperception – sanseforståelse og sanseopfattelse

- Neurologiske processer, som organiserer signaler fra egen krop og fra omgivelserne – samordne to eller flere sanseimpulser
- Over 80% af vores nervesystem er involveret i denne neurologiske proces eller i organiseringen af de sensoriske input

Dr. Ayres



The slide is titled 'Ligevægtssansen – den vestibulære sans'. Below the title, the text 'Balancesansen' is followed by a bulleted list: '• Sidder i det indre øre', '• Buegangene – bevægelse, acceleration', '• Labyrinten – tyngdekraften og vibration', '• Følsom', and '• Konstant sansning – selv når vi sover'. To the right of the text is a diagram of the human ear showing the 'n. vestibularis' (vestibular nerve), 'Cochlea', and 'Eustatiske rør' (Eustachian tube). In the bottom right corner, there is a cartoon illustration of an orange character running while holding a long stick or pole.

Ligevægtssansen – den vestibulære sans

Balancesansen

- Sidder i det indre øre
- Buegangene – bevægelse, acceleration
- Labyrinten – tyngdekraften og vibration
- Følsom
- Konstant sansning – selv når vi sover

n. vestibularis
Cochlea
Eustatiske rør





Stillings- og muskelsansen – *Det proprioceptive system*

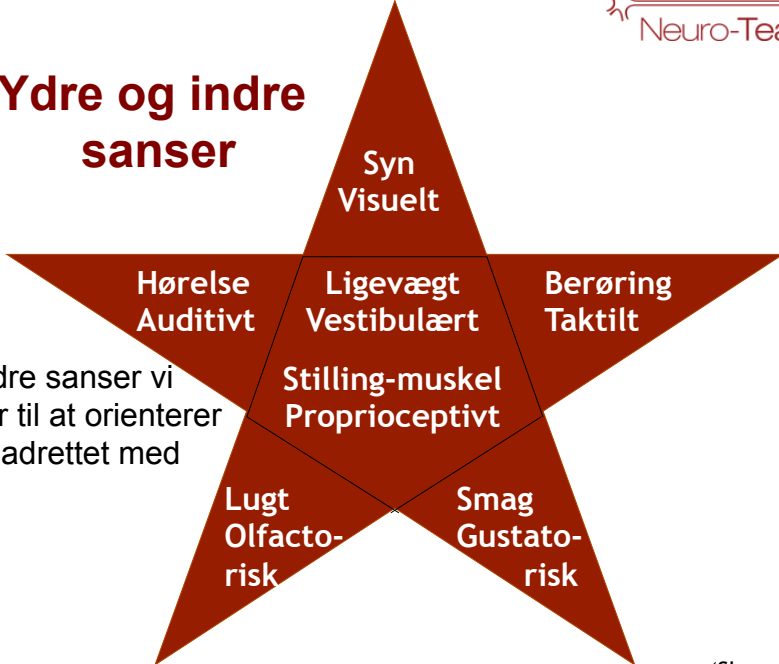
- Sidder i led og muskler (specielt i ledkapsler)
- Registrerer tryk og træk
- Leddets stilling
- Kropsbevidsthed – stammer fra proprius (latin) = 'sig selv'
- Mest udenfor bevist opmærksomhed







Ydre og indre sanser



De indre sanser vi bruger til at orienterer os indadrettet med

(Shore 2004)



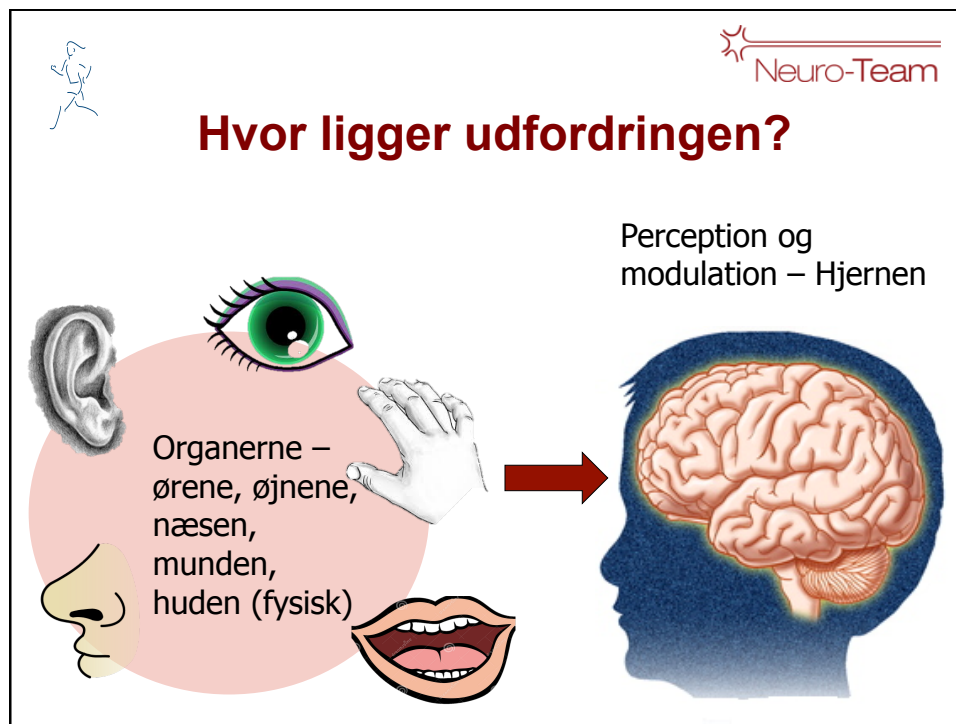
Simultankapacitet

- Der er en grænse for hvor meget vores hjerne kan kapere, både med hensyn til in- og output. Det betyder, at der foregår en (fra)sortering af input til hjernen og en (fra)sortering af output fra hjernen.



Sanseperception

- Perception er
 - **opfattelse** af det, jeg sanser med mine ydre og indre sanser
 - **tolkning** af de sansesignaler jeg modtager
 - hvad er det, jeg sanser?
 - hvor kommer sansepåvirkningerne fra?
 - hvor kraftig er påvirkningerne?
 - hvornår begynder de og hvornår holder de op?
 - **forståelse** af sansesignalerne – hvad betyder det, jeg sanser?



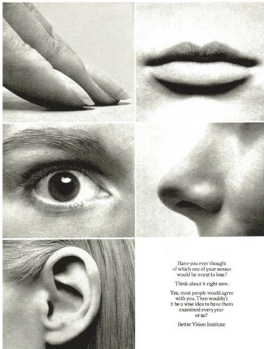
The diagram is titled "Sansemodulation" in red. It features a small running stick figure in the top left and the "Neuro-Team" logo in the top right. Below the title is a list of bullet points:

- Modulation er måden, hvorpå hjernen regulerer sin egen aktivitet ved at sortere, fremme eller hæmme beskeder fra sansesystemet.
 - Under normale forhold vil nervesystemet reagere på nogle stimuli, mens den ignorerer andre.





Bevidst – ubevidst sansning



Have you ever thought
of which sense of your senses
would be most at its best?
Think about it right now.
You, your people, your world, your
body and your mind.
It has a lot to do with how
you feel, how you think,
or how you behave.

Better Vision Institute

▪ Øjne:	10.000.000 bit/sek.
▪ Hud:	1.000.000 bit/sek.
▪ Ører:	100.000 bit/sek.
▪ Lugtesans:	100.000 bit/sek.
▪ Smag:	1.000 bit/sek.
▪ Sansning fra ydre sanser:	11.201.000 bit/sek.





Overbelastning af sanserne





Sensorisk profil

Winnie Dunn's Sensory Profile

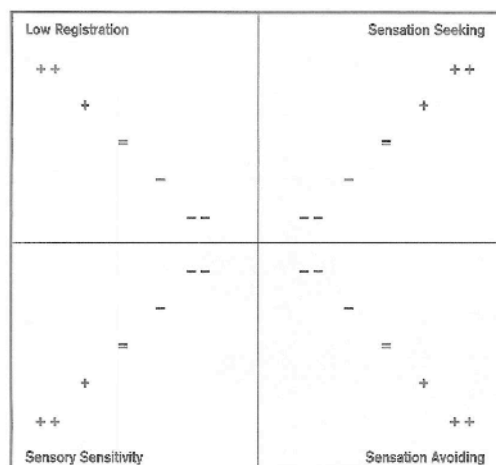
Undersøgelsesmateriale til at udrede personens sensoriske profil

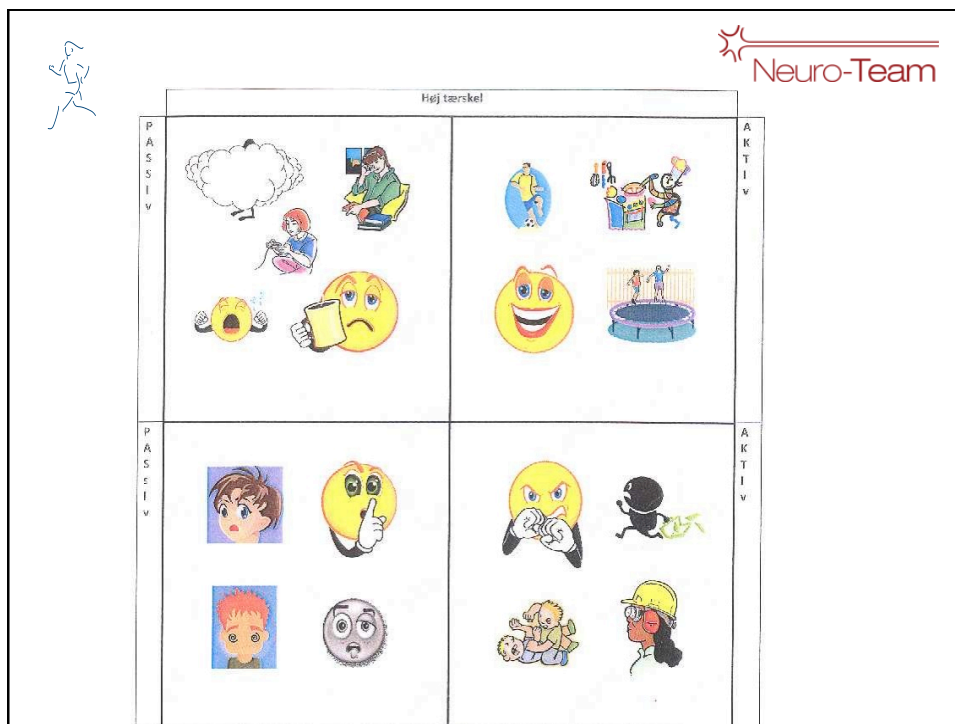
- **Neurologisk tærskelværdi** defineres, som mængden af stimuli, der er nødvendig for, at der udløses en respons (høj/lav)
- **Adfærdsrespons** defineres, som den måde personen handler på i forhold til sin tærskelværdi (aktiv/passiv)



The following symbols are used to represent the classifications on the Quadrant Profile:

- Much Less Than Most People
- = Less Than Most People
- + Similar to Most People
- ++ More Than Most People
- +++ Much More Than Most People





Hvad kan vi gøre for at
afhjælpe nogle af de
sensoriske udfordringer?



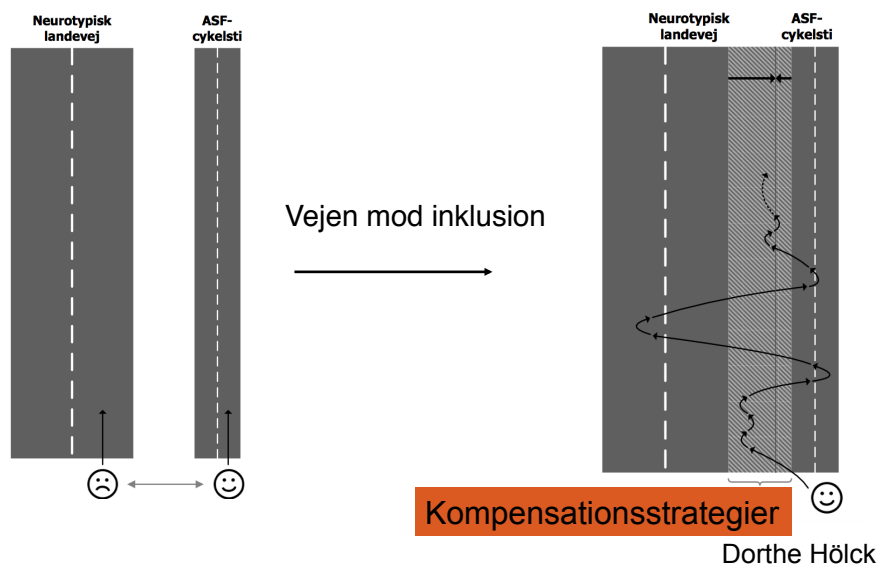
Overbelastning af sanserne

I forhold til sansemæssige udfordringer skal vi arbejde på, at

- øge robustheden
- øge tolerancetærsklen
- finde kompensationsstrategier



Inklusion - mestringsstrategier





Overbelastning af sanserne

Hypersensitiv i forhold til de ydre sanser

Idekatalog:

- Brug korte og præcise sætninger:
 - "Stop og lyt" – i stedet for "Nu vil jeg bede jer alle sammen om at være stille"
- Skriv eller tegn beskeder, så de bliver visuelle.
- Tal langsomt og tydeligt
- Etabler gerne en stille og rolig arbejdsplads
- Tag det alvorligt, hvis personen giver udtryk for sansemæssigt ubehag
- Tillad hørebøffer el.lign, kasket og solbriller – også indendørs, strømper og undertøj uden søm, vend vrangen på blusen udad og lign.



Overbelastning af sanserne

Hyposensitiv proprioceptivt system

- Dybe tyk på fingre, hænder, arme, skuldre, tæer, fødder, ben
- Tillad stressbolde, tangles el. lign.
- Tillad at personen sidder på en sansepude
- Sæt en cykelslange el.lign. elastisk om de forreste stoleben, så benene har noget at støde imod
- Benyt vægtvest - vægt trøje
- Tag en tung rygsæk på ryggen
- Stramt tøj – tunge sko
- Vægtarmbånd
- Vægt pad



Overbelastning af sanserne

Afstressning - Glæde - Wellness

- En god begyndelse er at sikre mindst fem gode grin om dagen
 - Finde ud af, hvordan den enkelte kommer til at grine
- Lad personen blive opslugt af noget vedkommende nyder
- Tank op med succes oplevelser - Alt opslugende specialfokus (særinteresser) en godt (næsten) lige meget hvilke
- Samværsfølelsen – at man føler man hører til
- Aktiviteten skal give mening
- At man lykkes med noget – sikre et succeskriterie



Overbelastning af sanserne

Afstressning - Glæde - Wellness

- Tillad/faciliter, at personen bevæger sig rundt
- Dyrk motion - find den form for motion, der passer bedst
 - Hoppe i trampolin, kængurustylte, sjippetov, jogge, trække og skubbe tunge ting, forskellige sportsgrene – individuelle/holdsport
 - Det skal muligvis være hårdt/intenst motion
- Forberedelse - advarsel hvis der kommer et kraftigt stimuli fx inden lyset tændes, inden der skal slås græs, være en brandøvelse, hvis der bliver klappet efter et oplæg el.lign.





Fleksibel Kugledyne









Hættetrøje, blå



Håndledsvægte, large 250 g



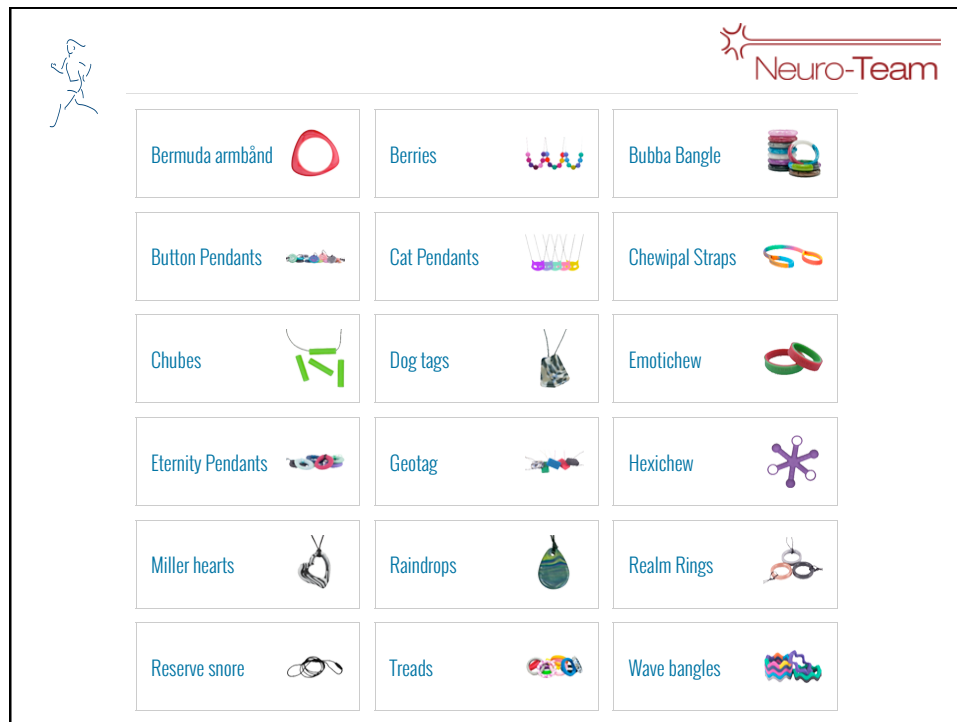
Lap Pad large 2.5 Kg



Kuglevest fleece, blå



Kuglevest Quilted, Blå



The slide features the 'Neuro-Team' logo in the top right corner. The title 'Handlingsstrategier i f.t. sanserne' is written in a large, bold, dark red font. Below the title is a bulleted list of four questions in black text.

Handlingsstrategier i f.t. sanserne

- Hvordan får vi så disse sensoriske tiltag implementeret?
- Hvad kan I gøre på jeres arbejdsplads?
- Hvad kan lade sig gøre?
- Hvordan får vi begyndt?