

Når sanserne kommer på (over)arbejde i arbejdsmiljøet

Træf om godt arbejdsmiljø
Mini Plenum, Nyborg Strand d.
18.9 2024 kl. 11-12:15

Sensorisk input - informationer

- ▶ Vi bliver konstant bombarderet med sensorisk information
- ▶ Ubevidst proces
- ▶ 'Over-load' kommer snigende
- ▶ Sanseloverload giver stress og nedsat

Kognitivt overskud:

- ▶ irritabilitet - konflikter - problemløsning
- ↑ ↑ ↓

1

Pandelappen (frontallappen)

Personlighed
 Planlægning, struktur og overblik
 Problemløsning og konsekvensberegning
 Initiativ
 Impulskontrol
 Dømmekraft
 Selvkritik
 Situationsfornemmelse
 Indlevelsesevne
 Bevidsthed om egen tænkning
 Motorik
 Produktion af tale
 Arbejdshukommelse

2

Isselappen (parietallappen)

Taktil opfattelse og forståelse
 Berøring
 Stedsans
 Orientering i rum og retning

3

Nakkelappen (occipitalappen)

Bearbejdning af synsindtryk
 Ansigtsforståelse og -genkendelse

4

Lillehjernen

Koordination
 Balance
 Kropsholdning
 Finkoordineret af bevægelser
 Indlærte motoriske færdigheder

5

Hjernestammen

Vejrtrækning
 Puls og blodtryk
 Søvn, træthed og overvågenhed
 Kommunikation mellem krop og hjerne

6

Tindingelappen (temporallappen)

Auditiv bearbejdning
 Hørelse
 Indlæring og lagring af ny lærdom
 Forståelse af tale

Den indre hjerne

Basale behov og følelser, fx sult, tørst, frygt og sex
 Temperaturregulering
 Produktion af hormoner, fx vækst- og kønshormon
 Smags- og lugtesans
 Forbinder de to hjernehalvdele via hjernebjælken

Hjernestammen sorterer og lader kun 15 - 20

informationer i sekundet passere til den bevidste del af

hjernen

Table 1. Information flow in sensory systems and conscious perception

Sensory system	Total bandwidth (in bits/second)	Conscious bandwidth (in bits/second)
Eyes	10,000,000	40
Ears	100,000	30
Skin	1,000,000	5
Taste	1,000	1
Smell	100,000	1

Zimmerman (1989)

Isbjerget



Det vi først får øje på

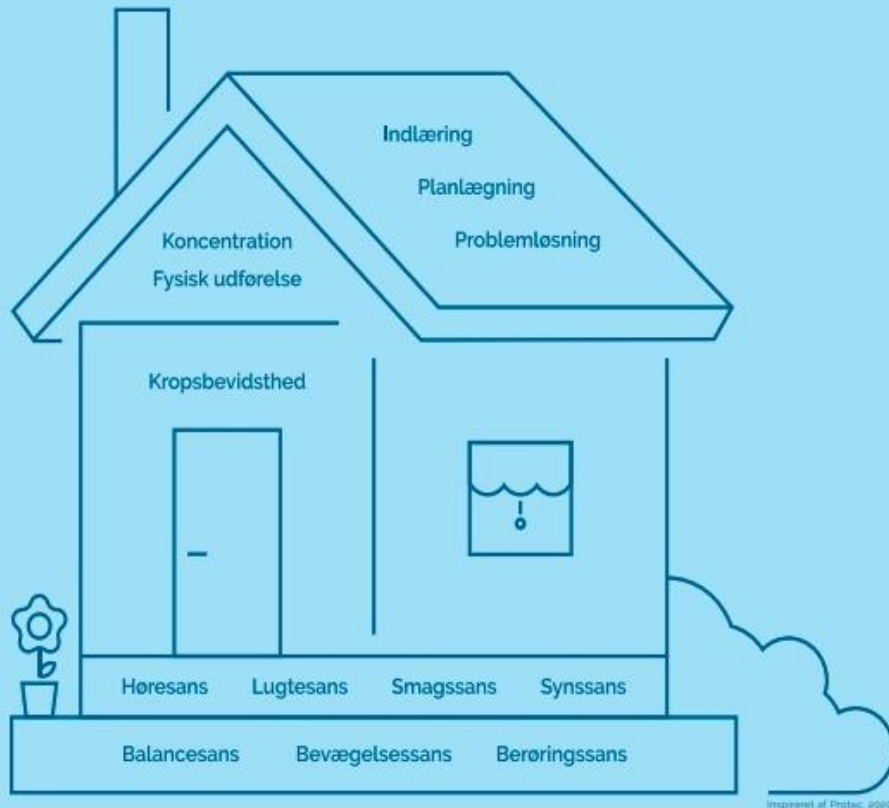
- Indlæring
- ADL
- Adfærd
- Sprog
- Opmærksomhed

Det vi ofte ikke får øje på

- Spatiale færdigheder
- Body scheme
- Bilateral integration
- Postural funktion
- Refleks modenhed
- Motorisk planlægning
- Fjernsanser: syn, høre, smag, lugt
- Nærsanser: Føle, ligevægt, muskel/led

Alt for ofte ser vi kun
'toppen af isbjerget'

Sansehuset



Charlotte Andersen, Forskningsergoterapeut

HVORDAN HAR SANSEHUSET DET?

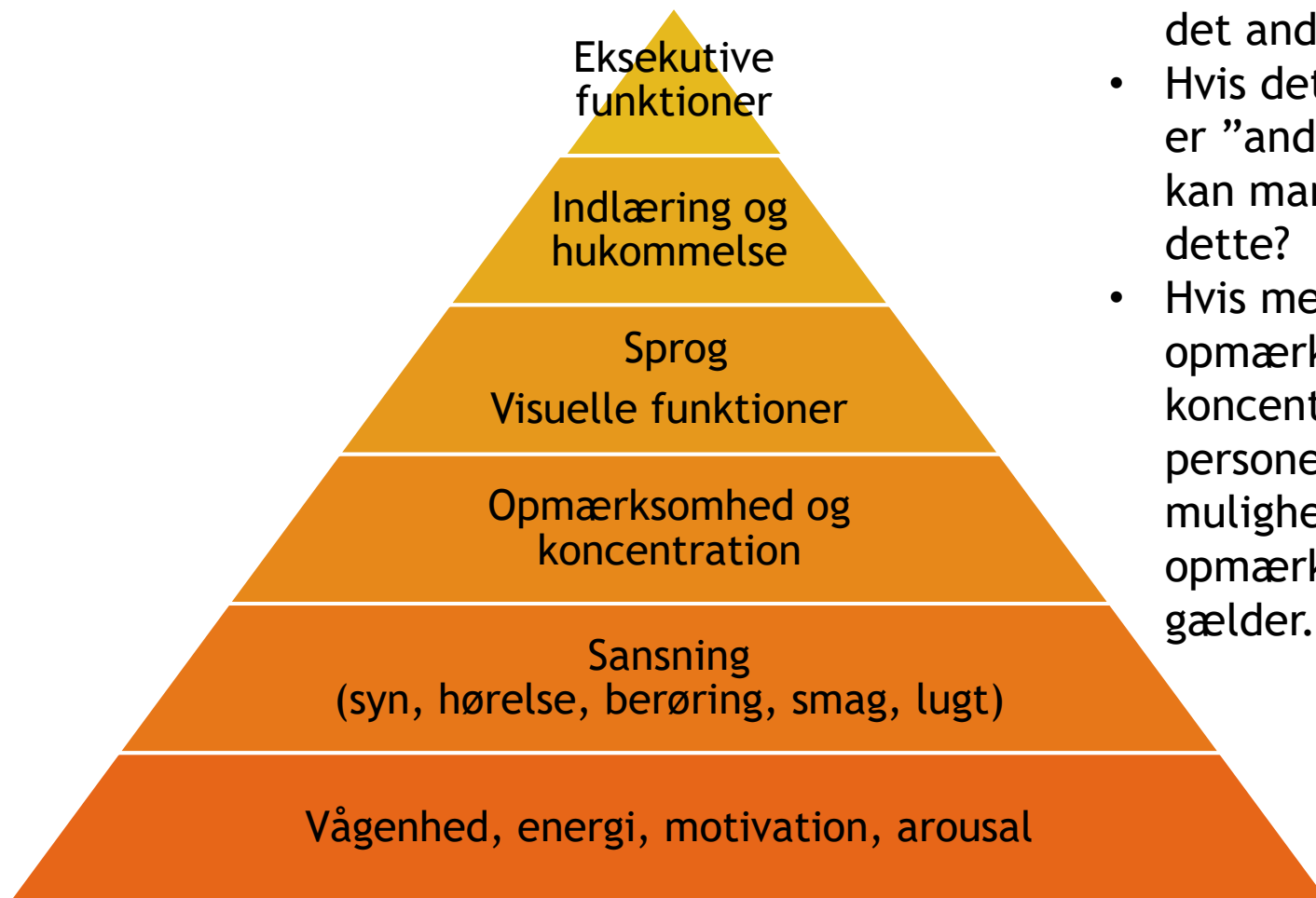
Betydningen af sanserne kan sammenlignes med fundamentet i et hus og har derfor betydning for resten af husets konstruktioner

Huset viser trivsel, adfærd og evnen til at fungere i hverdagen, løse forskellige opgaver og problemer

De 3 nederste sanser kaldes nærsanserne.

De er vigtigere for vores funktion i hverdagen end sanserne i det øvre lag

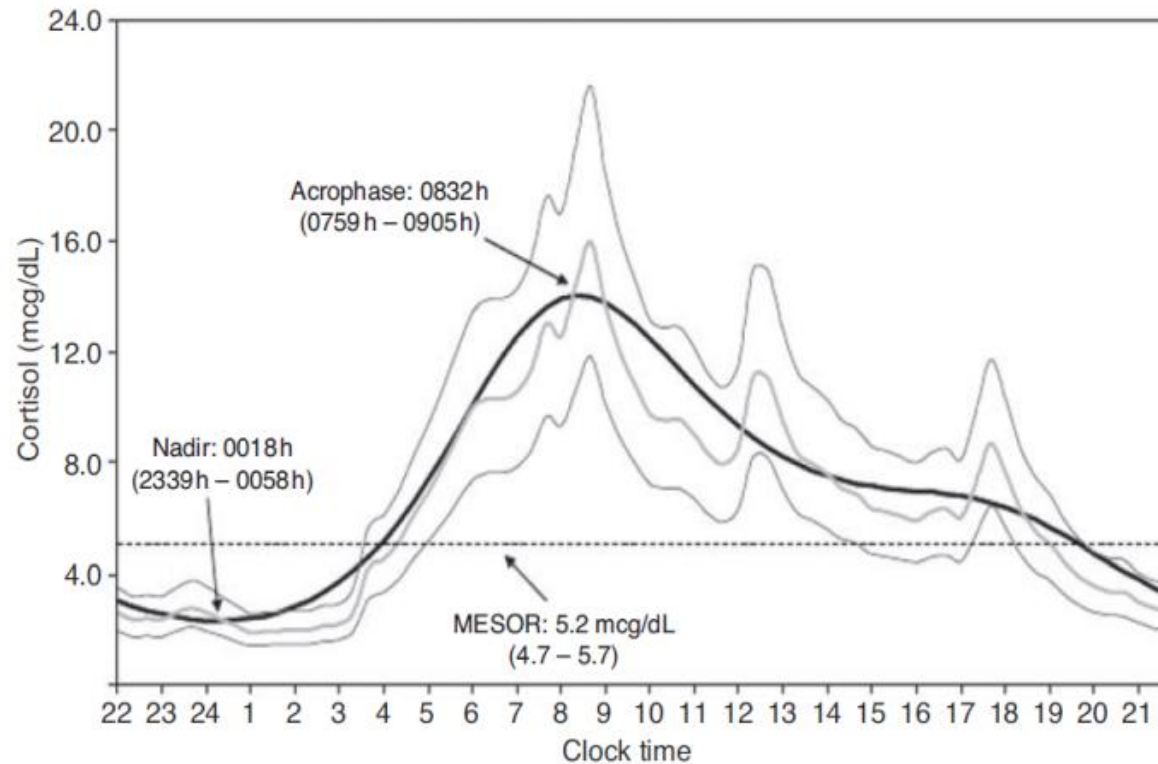
Den kognitive pyramide



Eksempler:

- Hvis meget trætbar, lav energi, motivation - sørg for fokus på den del, ellers er forudsætninger for alt det andet begrænsede.
- Hvis det er sansningen, der er "anderledes" - hvordan kan man tage højde for dette?
- Hvis meget dårlig opmærksomhed og koncentration; sikre sig at personen har de bedste muligheder for at være opmærksom når det gælder.

CAR - *Cortisol Awakening Response*



CAR sker indenfor 30 minutter efter vi vågner om morgenen

Figure 2.3: **24h Cortisol rhythm**, minimum value at 00:18, maximum value (CAR) at 08:32 [Cha10]

Diurnal cortisol slopes: Changes in levels of cortisol from morning to evening

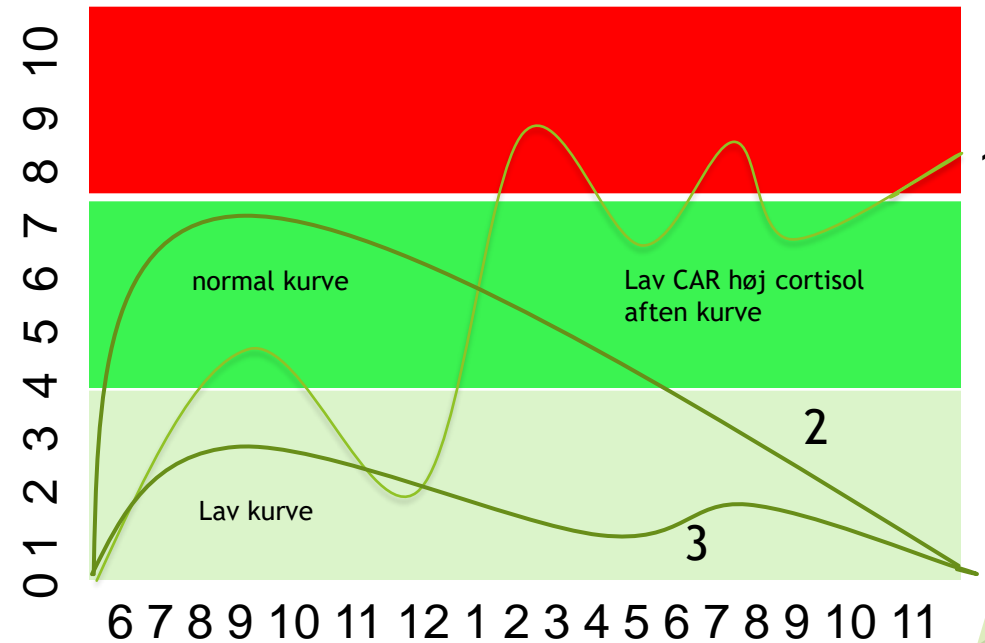
Synkroniseres af vores døgnrytme

1. Lav Cortisol Awakening Respons/høj aften niveau er associeret med **PTSD, burnout og dysregulation.**
2. Normal kurve
3. 'Flat cortisol' hældning (lav morgen + lav resten af dagen) betragtes som en precursor for inflammatoriske sygdomme, såsom **kronisk træthedssyndrom, fibromyalgi, kronisk hovedpine og reumatoid arthrit.**

For højt

Optimal

For lavt



Tidspunkt på dagen

De tre overordnede systemer

Intero-ception: Hvordan har jeg det?
opmærksomhed på *indre tilstand*
(sult, træthed, sygdom mm.)

Extero-ception: Hvordan oplever jeg omverden?
opmærksomhed på *omverden*
(i forhold til en selv igennem sanserne: syn, hørelse, lugt, smag, føle)

Proprio-ception: Hvordan oplever jeg min krop?
opmærksomhed på *kroppen*
(i forhold til omverden i samarbejde med den vestibulære og den taktile sans: kropsopfattelse, bevægelse, rum/retning, orientering)

Bearbejdning af sensorisk information

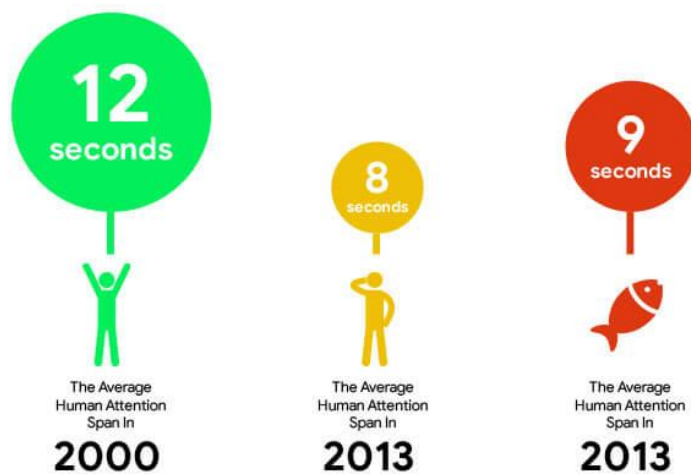
11 mio. input i sekundet er nervesystemets limit

Sortering og bearbejdning tager tid! The ½ second delay
Kompensering for latenstid??

MEN HVAD MED EVOLUTIONEN???

HVEM FANDT FRØEN??

The 8 second attention span!



Nr.1: Nedsat registrering

- ▶ Nemme personer at omgå
- ▶ Bliver ikke distraheret af lyde
- ▶ Reagerer ofte ikke når man kalder deres navn
- ▶ Overser ting
- ▶ Bemærker ikke snavs
- ▶ Virker klodset
- ▶ Glemmer nøgler og pung

Nr. 2: Sensorisk søgende

- ▶ Nynner mens man gør rent
- ▶ Har gang i mange projekter
- ▶ Kan lide stærke farver
- ▶ Hører musik under aktivitet
- ▶ Kan lide at gå i bare tæer
- ▶ Kan lide kraftig parfume
- ▶ Ændrer daglige rutiner for ikke at kede sig

Nr. 3 - Sensorisk følsom

- ▶ Bliver distraheret af lyde
- ▶ Svært ved åbne kontorer
- ▶ Bliver nemt forskrækket
- ▶ Bryder sig ikke om hurtige skift på tv
- ▶ Klipper mærker ud af tøj
- ▶ Lægger mærke til detaljer
- ▶ Bliver køresyg

Nr. 4 - Sensorisk skyhed

Undgår større menneske mængder

Gardiner trukket ned om dagen

Handler ind på nettet

Vasker ofte hænder mens der laves mad

Siger nej tak til større fester

Spiser take away

Ynder aktiviteter i mindre grupper

Snowball har rytmen!

https://youtu.be/cJOZp2ZftCw?si=GUVc069_xY90tys3

Hjernepauser og trivselsmarkører

Det grønne område:

Ikke træt eller drænet
Kan koncentrere mig
Ingen fysiske symptomer (dem du oplever når du er stresset)
Ingen eller ingen forværring af smerter

Det gule område:

Begyndende hovedpine, smerter
Tunghedsfølelse i kroppen
Sansesensitiv (syn, høre, lugt føle mm)
Ordfindingsbesvær, svært ved at huske
Ineffektiv, distraet, nedsat koncentration

Det røde område:

Hovedpine, smerter, Svimmelhed
Kvalme, nedsat appetit
Uro, rastløshed, Irritation
Tankemylder
Søvnproblemer

Hjernepauser

- ▶ En hjerne pause har til formål at give hjernen en pause fra stimuli
- ▶ En hjernepause kan vare fra få minutter til max 20 minutter afhængig af kontekst
- ▶ En hjernepause er der, hvor hjernen rent fysiologisk slapper mest af
- ▶ En hjernepause tilgodeser sanserne
- ▶ Fjerne stimuli eller tilføre stimuli
- ▶ Sæt tempo ned. Simple aktivitet.

Nervus Vagus - skaber ro

Nervus Vagus er en del af det *autonome nervesystem*
Det er den længste og vigtigste forgrenede kranie-
nerve for det *parasymptiske nervesystem*

Vagus nerven regulerer næsten alle indre organers funktion
Samt musklerne omkring svælget
Hjerte, lunger, mave- tarm.
Vagus nerven har en diameter på 2-3 mm

RESET VAGUS NERVEN

Drej hovedet fra side til side
Er der modstand? Ømhed?

Form hænder som en skål på
baghovedet

Kig til venstre kl. 9 i 60 sek.
Kig til højre kl. 3 i 60 sek.

Sænk roligt hænderne ned

Drej nu igen hovedet fra side
til side

Kan du mærke en forskel?

Vagus nerven og åndedrættet

HJERNEPAUSER:

Åndedrætsøvelse: 4-4-8

Nulstil vagus nerven

Hvil hovedet og overkrop hen over bordet, luk øjnene

Vatpind med æteriske olier, duftes til (lavendel, bergamot, ylangylang)

Kom selv på ideer til små hjernepauser (2 minutters) du kan lægge ind i din arbejdsdag

Tak for opmærksomheden

www.sanseprofilen.dk

mail: info@sanseprofilen.dk

