

# Forslag til sansestimulerende aktiviteter

## **Vestibulær stimulation:**

- gyngede
- snurre rundt
- svingture
- rullebræt
- trille
- rulles ind i tæpper, madrasser o.l.
- ligge i vandseng, hængekøje, sovepose
- hoppe i trampolin
- leg i vand, svømning
- grovmotorisk bevægelse generelt
- gå på ujævnt terræn
- gå på trapper
- gå på line, træstammer, kantsten, balancebom
- kravle over og under ting
- gyngede i gyngestol, hængesofaer, hængekøjer
- vippebræt, balancepuder
- en tur i tivoli

## **Taktil stimulation:**

- ælte dej
- spille med bold med forskellige overflader
- finde ting gemt i poser
- massage
- børste, trykke, gnide, kilde med forskellige materialer, fx børster, fjer, skind m.v.
- vand, sand, flåede tomater, pasta lege
- føntørrer, massageapparater
- kropskontakt, knus og kramme
- vaske op
- gå barfodet på sand, græs, sten, forskellige måtter
- massage med forskellige bolde evt. pigbold
- gå i naturen – uden for stierne og berøres af grene og græs
- smage på ting med forskellig konsistens evt. gætteleg, nutella om munden
- fingermaling, ler og mudder

## **Proprioceptiv stimulation:**

- hoppe i trampolin
- spille med bolde i forskellig størrelse og tyngde
- hænge i ribbe
- armgang i ribbe o.a.
- ælte sej dej
- bruge træningsredskaber
- træningsvægte
- støvsuge / vaske gulv
- rive, feje, grave, køre med trillebør
- stable brænde
- gå på ujævnt terræn uden stierne
- gå på sten
- ridning
- cykle, tandem, sofacykel
- tegne
- hoppe, trampe, slå kolbøtter
- bevæge sanglege
- grov og finmotorisk bevægelse generelt
- bære, skubbe, trække, strække sig, bukke sig
- tegn til tale

## **Synssansen:**

- kaste ting i kurv
- bygge med forskellige ting
- have legetøj af forskellig form, farve, overflade, forundringskufferter o.l.
- lege hvor man skal følge noget med øjnene
- ting der blinker, lyser m.v.
- tegne, male
- sy
- spille bold
- sortere ting
- guldplade, belyst og med ting hængende foran (svagtseende)
- stimulering af den vestibulære sans har positiv virkning på synet

## **Lugte, smagssansen:**

- smage på forskellige ting
  - surt, sødt, salt og bittert
  - gåtur i skoven, dufte til blomster o.l.
  - friske krydderurter
  - lave mad, bage
  - bondegårdstur
  - aromaterapi, duftlotteri
- opfriskende, øge arousal: citron, mynte, eukalyptus, grapefrugt  
afslappende, dæmpe arousal: lavendel, appelsin, cedertræ

## **Høresansen:**

- lytte til musik  
(husk arousal kan øges / dæmpes, alt efter hvilken type der vælges)
- lyd-lotto
- legetøj med lyd i, ex. bolde m. klokker i
- vindharper, klokkespil
- lytte til ting i omgivelserne
- rytmelege, klappe, tromme
- musikterapi
- samvær, den menneskelige stemme

### **Stimuli, der øger arousal:**

Rotation, omdrejning

Skift i retning og hastighed, fx kørestolstur i ujævnt terræn

Frisk luft – vind- regn – sne

Skiftende temperaturer

Let berøring

Hurtig musik med fast rytme

Vibration med høj frekvens, fx el-tandbørste

Is

Dufte: eukalyptus, kaffe, hvidløg

Store bevægelser, trampolin, dans

Gule og røde – stærke farver

### **Stimuli, der dæmper arousal:**

Gynge frem og tilbage

Ensartet rytme: 60-80 slag i minuttet

Varme – indpakning i blødt tæppe

Fast berøring – blive pakket stramt ind

Dybe tryk, berøring

Stille musik – med struktur

Crememassage

Dufte, fx lavendel og citronmelisse

Ensartet bevægelse

Blå og grønne – dæmpede farver

*Efter Birgitte Christensen Gammeltoft (2009) Sansestimulering for voksne*