

Ako vybudovať multisenzorickú miestnosť (Snoezelen)

Snoezelen je koncepcia, ktorá dnes slúži na relaxačné, vzdelávacie i terapeutické účely. Miestnosť vybavená pre Snoezelen dnes môže predstavovať vhodné prostredie pre sebaobjavovanie či rôzne voľnočasové aktivity (Mertens, 2003). V závislosti od toho, akým spôsobom plánujeme budúcu miestnosť využiť, volíme aj jej jednotlivé komponenty. Ak napríklad chceme používať miestnosť primárne na relaxačné účely, zvolíme také pomôcky, ktoré navodzujú pokojnú, uvoľnenú atmosféru. V prípade, že chceme multisenzorickú miestnosť využiť ako priestor pre pedagogickú podporu a rozvoj osobnosti jednotlivca, volíme skôr komponenty, ktoré budú užívateľa stimulovať, aktivizovať. Samozrejme, miestnosť je možné vybaviť spôsobom, kedy jednotlivé pomôcky možno kombinovať pre ten-ktorý účel.

■ Text: Jana Hrčová

Autorka je redaktorkou internetovej stránky snoezelen.sk, ktorú prevádzkuje občianske združenie 3lobit, Bratislava, Slovenská republika.

Kontakt: hrcova@3lobit.sk

Foto: Roman Mészáros, 3lobit

Pri premýšľaní o budúcej miestnosti by sme mali vziať do úvahy, kto bude miestnosť využívať. Dôležitým faktorom je vek; deti a mládež majú iné potreby i preferencie (napríklad potrebu objavovať a skúmať okolie či testovať svoje možnosti) ako seniori, pre ktorých môže Snoezelen slúžiť skôr na upokojenie, odpočinok či reminiscenčnú terapiu. Taktiež je potrebné zohľadniť špecifiká jednotlivcov – či patria medzi intaktnú populáciu (ľudia bez postihnutia; napríklad deti vo voľnočasových centrách, v materských školách apod.) alebo osoby so zdravotným postihnutím. Títo jednotlivci majú rôzne špecifické potreby, ktoré sa odvíjajú od konkrétneho druhu a stupňa postihnutia. Napríklad pri práci s osobami s autizmom je cennou pomôckou záťažová deka, ktorá im poskytuje

chýbajúcu proprioceptívnu spätnú väzbu, a preto ich upokojuje; tá však vôbec nemusí mať rovnaký efekt u iných skupín osôb.

Pri plánovaní multisenzorickej miestnosti je tak potrebné zvážiť nasledujúce faktory:

- vek,
- zdravotný stav – druh a stupeň postihnutia,
- dostupnosť priestoru pre každého jednotlivca,
- forma využitia – relaxácia, trávenie voľného času, sebaspoznávanie, terapia, pedagogická intervencia (Mertens, 2003).

Pred samotným budovaním miestnosti je potrebné si zodpovedať niektoré dôležité otázky:

1. Aká je moja predstava o miestnosti a ako by mala pôsobiť?

- upokojujúco,
- príjemne a bezpečne,
- magicky,
- príjemne voňajúca,
- príjemne osvetlená,
- dobrodružne,
- ...

2. Čo chceme dosiahnuť?

- slobodu – takmer všetko je dovolené,

- pocit istoty a bezpečia,
- slobodný výber podnetov podľa aktuálnych potrieb,
- motivovať k objavovaniu,
- pokoj a pocit blízkosti,
- ...

3. Na aký účel chcem Snoezelen využiť?

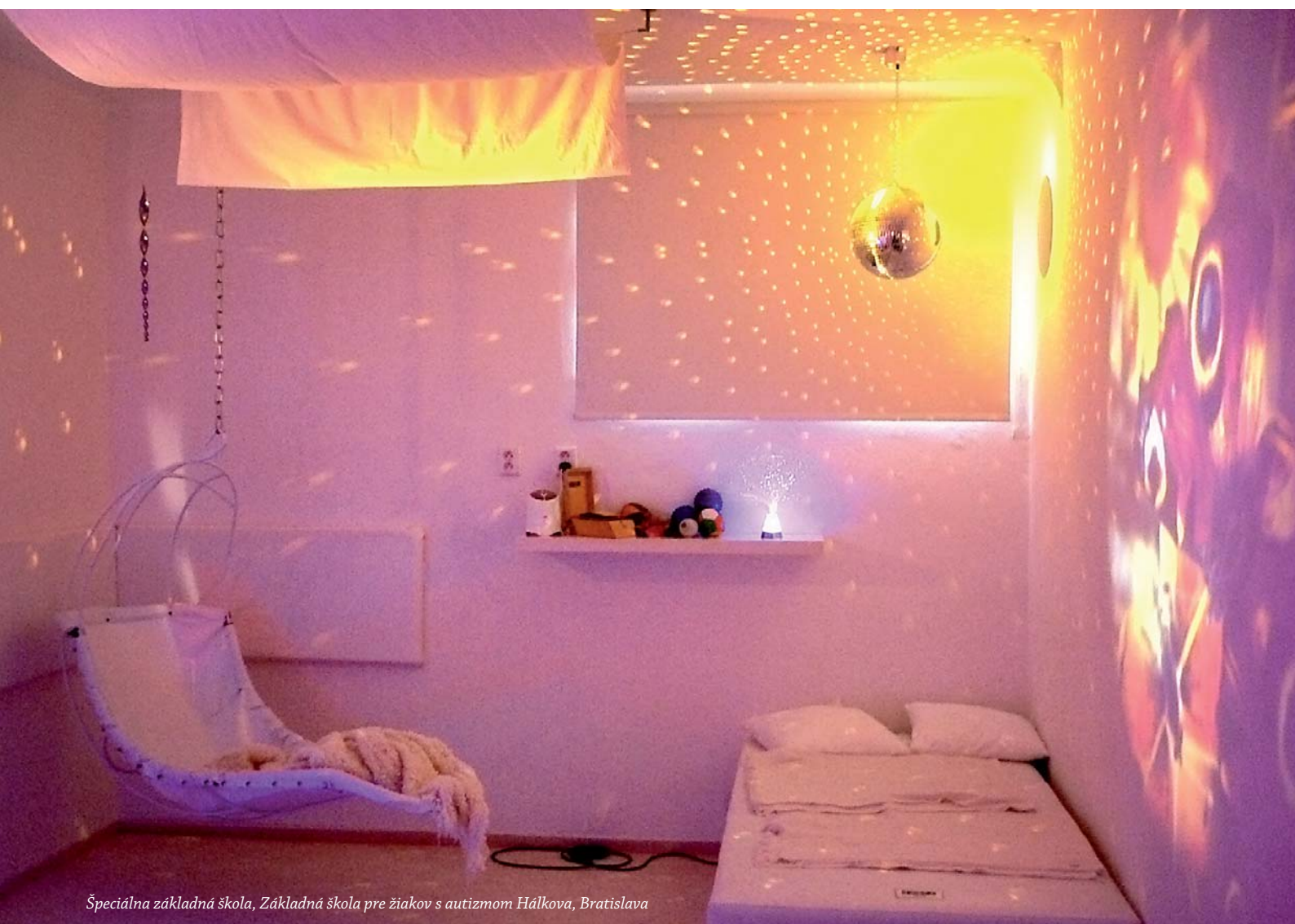
- využitie voľného času,
- forma terapie,
- pedagogická intervencia.

Plánovanie a budovanie multisenzorického prostredia je zložitý a náročný proces, pre ktorý si treba získať čo najviac kolegov a hlavne vedenie zariadenia. Jeho úspešné zrealizovanie nám však ponúkne nové možnosti práce a podpory. Pri plánovaní a budovaní multisenzorickej miestnosti je určite nevyhnutné vychádzať primárne z podmienok a možností, ktoré má konkrétne zariadenie k dispozícii. Nesmieme však zabúdať na dodržiavanie niektorých všeobecne platných zásad. Ich dodržanie nám pomôže dosiahnuť želaný efekt pri neskoršom uplatnení koncepcie Snoezelen.

► Priestor

Veľký význam má samotný výber priestoru, v ktorom sa bude Snoezelen realizovať. Miestnosť by sa mala nachádzať na pokojnom mieste s minimálnym dopadom rušivých vplyvov z okolitého prostredia. Vonkajšia teplota by nemala negatívne ovplyvniť klímu v miestnosti (Witzki, 2003). Teplota v miestnosti by sa mala pohybovať od 22 do 24o C. Táto teplota nie je fixná, ovplyvniť ju môže aj použité vybavenie a materiály (Mertens, 2003).

Tvar miestnosti taktiež ovplyvňuje využitie Snoezelenu. Miestnosť tvaru štvorca a obdĺžnika pôsobí prehľadne a dá sa v nej rýchlo orientovať, kruhová miestnosť zasa vyvoláva pocit harmónie.



Špeciálna základná škola, Základná škola pre žiakov s autizmom Háľkova, Bratislava

Pre účely multisenzorickej miestnosti možno využiť miestnosti rôznej veľkosti. Pri správnom usporiadaní pomôcok poskytnete i malá miestnosť dostatok podnetov. Väčšia miestnosť dáva viac možností na vybavenie a rozmiestnenie komponentov, a najmä umožňuje skupinové využitie Snoezelenu. Ak chceme pracovať so skupinou, treba myslieť na to, aby mal každý návštevník dostatok priestoru a nedochádzalo k vzájomnému rušeniu.

Od použitých farieb závisí atmosféra miestnosti, a preto je mimoriadne dôležité rozhodnúť sa, aké farby použijeme. Neutrálna biela farba je prvou voľbou, najlepšie na nej vyniknú svetelné efekty v miestnosti. Stimulujúco pôsobí červená alebo žltá farba, naopak zelená a modrá upokojujú. Práve výraznejšie farby, ako napríklad červená a oranžová, by ale podľa Filatovej a Janků (2010) nemali byť použité. Ak už má byť miestnosť farebná, odporúčame prikloniť sa k jemným odtieňom farieb.

Je dôležité uvedomiť si, že cez okná a dvere prenikajú do multisenzorickej miestnosti podnety z okolitého prostredia, ktoré môžu narušiť príjemnú a bezpečnú atmosféru Snoezelenu. Rozhodu-

júca je z tohto hľadiska poloha, veľkosť a typ okien a dverí. Prienik svetla eliminujeme nasadením žalúzií alebo závesov; využiť môžeme aj sklápaciau okenicu či fólie (Witzki, 2003).

Netreba zabudnúť ani na vetranie. Najvhodnejšie je vetrať prirodzene. Ak sú však okná zabezpečené kvôli izolácii zvukov a prieniku nadbytočného svetla alebo miestnosť okná nemá, zabezpečíme mechanický spôsob vetrania (Mertens, 2003).

Po výbere vhodného priestoru treba pozorne zvážiť a myslieť na prípadné úpravy podlahy, stien, stropu. Už v tejto fáze je potrebné myslieť na rozmiestnenie jednotlivých, najmä technických komponentov, aby sme vedeli, kadiaľ povedú káble, kde budú rozmiestnené elektrické zásuvky a či bude v miestnosti centrálné ovládanie.

» Bezpečnosť

Okrem eliminácie rušivých vplyvov z vonkajšieho prostredia a nevyhnutých úprav priestoru musíme mať na pamäti aj bezpečnosť návštevníkov. Vstavané prvky nesmú obmedziť návštevníka v miestnosti ani ohroziť jeho bezpečnosť.

Kútiky, výbežky alebo schody možno odstrániť alebo efektívne využiť a integrovať. Ak sa v miestnosti nachádzajú schody, musia byť viditeľné. Parapetné dosky, hrany a ďalšie ostré miesta by sme mali prekryť mäkkým materiálom. Materiál na podlahe musí byť protišmykový, nereflexívny, ľahko ošetriteľný a hygienický. Mal by sa dať rolovať. Okrem mäkkého koberca môžeme použiť korok, tvrdú gumu alebo filc.

Riziko úrazu môžeme znížiť znemožnením prístupu ku sklu na okne alebo na dverách (ak sa na nich nejaké sklo nachádza). Elektrické zásuvky by nemali byť pre klientov ľahko dostupné a mali by mať kryt. Káble by tiež nemali byť voľne položené a prístupné. Mali by byť vedené popri stene alebo stropu a zakryté lištou.

Všetky materiály v miestnosti musia byť zdravotne nezávadné, nezápalné a s minimálnym rizikom úrazu. Je potrebné dbať na hygienu v miestnosti správnym a pravidelným ošetrovaním materiálov. Do miestnosti by sa nemalo vstupovať v bežnej obuvi, do miestnosti môžeme vojsť buď naboso, alebo v prezuvkách.

23 <<<<

» Výber komponentov

Pri zariaďovaní multisenzorickej miestnosti je možné vybrať si z komerčných produktov alebo si vyrobiť vlastné pomôcky. V prípade technických komponentov (bublínkové valce, optické vlákna, svetelné panely, projektory...) je lepšie obrátiť sa na autorizovaných predajcov a dodávateľov, ktorých pomôcky sú priamo určené na Snoezelen. V porovnaní s bežnými produktmi sú tieto výrobky drahšie, ale ich kvalita je neporovnateľne vyššia a aj možnosti použitia sú širšie.

Je dobré, ak je v miestnosti priestor na relaxáciu (pasívna časť) a zároveň aj na aktívne objavovanie a manipuláciu s objektmi (aktívna časť). Nemal by chýbať priestor na pohodlné sedenie a ležanie. Dôležitý je aj sociálny aspekt Snoezelenu. Fowler (2008) uvádza, že miestnosť by mala byť „sociálne interaktívna“, teda by mala jednotlivcovi umožniť zdieľať svoje prežívanie s okolím.

Pre jednotlivé komponenty využijeme okrem podlahy aj jednotlivé steny a strop miestnosti (na zavesenie projektora, reflektora alebo reproduktorov). Aj v prí-

pade Snoezelenu môže platiť, že menej je viac – miestnosť by nemala byť príliš preplnená pomôckami, aby nedošlo k preťaženiu klienta.

» Finančné náklady

Pred samotným budovaním miestnosti je dobré premyslieť si a dohodnúť sa na množstve financií, ktoré sa do miestnosti investujú. Náklady na zriadenie a vybavenie miestnosti sa pohybujú v desiatich až státiach českých korún v závislosti od požiadaviek na úpravu priestoru a od konkrétnych komponentov a pomôcok v miestnosti. V prípade nedostatku zdrojov v rozpočte organizácie je možné požiadať o finančnú podporu rôzne nadácie, firmy a ďalšie právnické osoby (obec, kraj).

Ak zariadenie nie je schopné zaistiť všetky potrebné finančné zdroje, nemusí sa vzdať myšlienky budovania multisenzorickej miestnosti. Zaučať sa dá aj s nižšou sumou, ktorá umožní urobiť potrebné úpravy priestoru a zakúpiť najdôležitejšie komponenty, a ďalšie vybavenie dokúpiť neskôr.

Keďže Snoezelen sa spája s pomerne vysokými finančnými nákladmi, mal by

mať preto rozličné možnosti využitia. Ideálne je, ak sa zriadi areál s dvoma alebo viacerými miestnosťami, ktoré budú slúžiť na rôzne účely (Mertens, 2008) a ponúknu personálu i klientom pestrejšie možnosti využitia.

Použitá literatúra:

FILATOVÁ, R. – JANKŮ, K. 2010. *Snoezelen*. Ostrava: Tiskárna Kleinwächter, 111 s. ISBN 978-80-2600115-7.

FOWLER, S. 2008. *Multisensory Rooms and Environments. Controlled Sensory Experiences for People with Profound and Multiple Disabilities*. London: Jessica Kingsley Publishers, 256 s. ISBN 978-1-84310-462-9.

MERTENS, K. 2003. *Snoezelen – eine Einführung in die Praxis*. Dortmund: Verlag modernes Lernen, 142 s. ISBN 3-8080-0518-1.

MERTENS, K. 2008. *Snoezelen – Eintauchen in eine andere Welt*. Dortmund: Verlag modernes Lernen, 190 s. ISBN 978-3-8080-0610-8.

ORIEŠČIKOVÁ, H. – HRČOVÁ, J. 2010. *Snoezelen*. 1. vyd. Ružomberok: Verbium, 88 s. ISBN 978-8084-639-8.

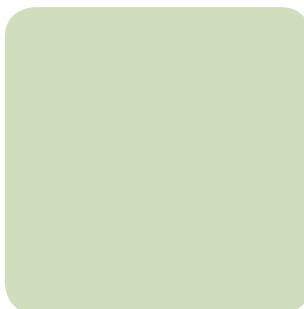
WITZKI, P. 2003. *Bedürfnisgerechtes Planen von Snoezelenräumen*. In: Mertens, K. – Verheul, A. *Snoezelen viele Länder – viele Konzepte*. Berlin: ISNA, s. 121–146.

INZERCE

Zvedací zařízení Liko

Důstojnost, bezpečnost, kvalita

Liko
A Hill-Rom Company



Výhody výrobků Liko:

- nejširší nabídka stropních a mobilních zvedacích systémů na trhu;
- unikátní vlastnosti také pro rehabilitaci a nácvik chůze;
- vysoce odolné závěsné vaky ve všech velikostech a různých materiálech, speciální závěsy pro koupání, po amputaci, pro nácvik chůze;
- různá řešení pro přesun mezi místnostmi vhodné pro každý byt či zařízení;
- dokonalá kvalita evropské jedničky za překvapivě dostupné ceny.

Zvedáky Liko nabízí společnost Dartin a její partner firma Medicco. Neváhejte nás kontaktovat pro podrobnější informace, nabídku, nebo profesionální radu pro Vaši individuální situaci.

DARTIN

www.dartin.cz
tel.: +420 241 470 361

www.medicco.cz
tel.: +420 604 268 565

MEDICCO