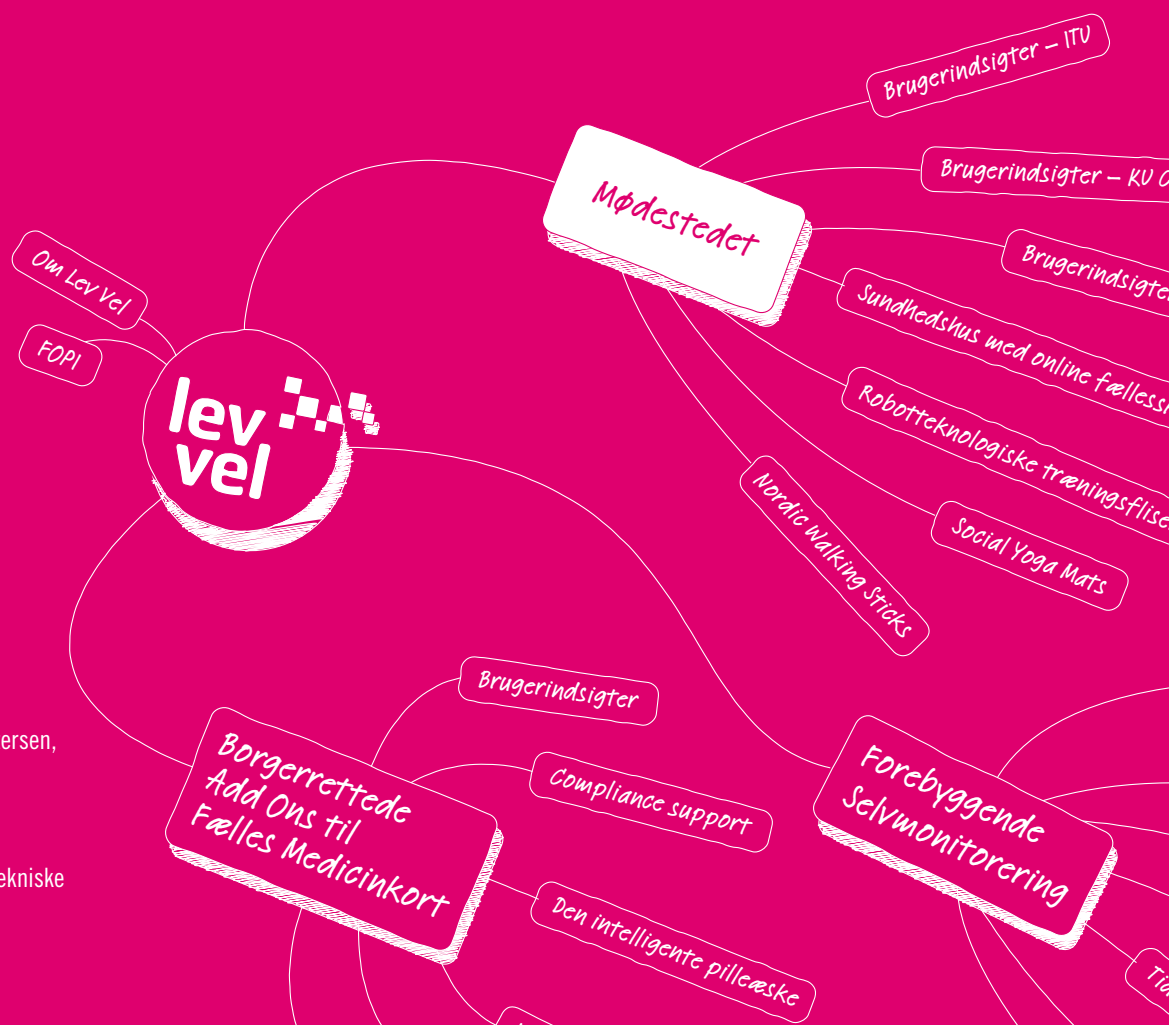


ROBOTTEKNOLOGISKE TRÆNINGSFILISER



Forfattere

Udviklingskonsulent Maria Blom Pedersen, Gentofte Kommune og Forebyggelseschef Torben H. D. Petersen, Gentofte Kommune

Bidragydere

Gentofte Kommune og Danmarks Tekniske Universitet

DE LEGENDE MENNESKER

De legende mennesker er et kvalitetsudviklingsprojekt, der ønsker at forbedre hjemmeboende seniorers balance og koordination samt styrke børnehaverbørns motorik.

Projektets idé er at udfordre det skel mellem generationer, der er indbygget i institutionskulturen ved at skabe et mødested og noget at mødes om for ældre og børn.

Samtidig ønsker vi med projektet at styrke og forbedre børns og ældres motorik igennem fælles leg og brug af lysrobotter.

Målgruppen for projektet er derfor seniorer + 65 år fra Gentofte Kommunes dagcentre (ca. 30 seniorer i alt) og børn på 4-6 år fra en daginstitution i Gentofte Kommune.

Gentofte Kommunes to dagscentre sætter den fysiske ramme for træning med de robotteknologiske fliser, hvortil børn inviteres til at træne og lege på fliserne sammen med seniorerne under supervision af personale.

Projektet forløber over fire måneder, hvor fliserne i de første to vil blive placeret på både daginstitutionen og dagcentrene, før seniorerne og børnene skal anvende dem sammen. Dette for at sikre, at de er trygge ved fliserne og har lært dem at kende, inden de skal bruge dem sammen med en målgruppe, som kan være uvant for dem i deres dagligdag. I de følgende to måneder vil de robotteknologiske fliser blive placeret på dagcentrene. Dagcentrene er valgt, da børnene alt andet lige vil have nemmere ved at transportere sig frem og tilbage mellem institutionen og dagcenteret. I et lignende

projekt "Stol på idræt" var netop transporteringen af seniorerne et problem, hvorfor dette skal minimeres (Vestergaard et. al., 2008).

Seniorerne vil blive delt op i to hold, hvor de begge træner med de robotteknologiske fliser og supplerer træningen med styrketræning for overkroppen.

Seniorerne vil både ved projektstart og afslutning få tilbudt at få foretaget individuelle tests af deres fysiske formåen. Dette så deltagerne kender deres startpunkt. Testen vil også kunne fungere som motivation for den enkelte.

NEDSAT FUNKTIONSEVNE

En lav fysisk funktionsevne er en risikofaktor, der øger sandsynligheden for en faldulykke betragteligt (Masud, T. og R.O Morris, 2001, Epidemiology og fails, Age and ageing) og faldulykker er den hyppigste ulykketype blandt seniorer (SFI, 2011). Ethvert fald indebærer en risiko for at komme til skade, og hvert år er der i Danmark ca. 40.000 skadestuekontakter som følge af faldulykker (svarende til ca. 75 % af de ældres totale antal skadestuekontakter) (Fysisk aktivitet og ældre, Sundhedsstyrelsen, 2008).

Regionens sundhedsprofil fra 2010 viser ligeledes, at langt de fleste borgere med folkesygdomme er at finde i denne gruppe. Ældre med nedsat funktionsevne har en øget risiko for at komme på plejehjem og højere dødelighed end jævnaldrende med et bedre funktionsniveau. Forebyggelse af funktionstab hos ældre er derfor et vigtigt indsatsområde både af hensyn til den enkelte ældre og af hensyn til samfundsøkonomien. I Gentofte Kommune var der i 2010

71.080 borgere, hvoraf 12.456 var over 65 år - et tal der forventes at stige de kommende år.

Særligt er der evidens for, at en reduceret muskelstyrke er kritisk, når den bliver så lav, at basale dagligdagsaktiviteter som gang, trappegang og stolerejsning bliver besværlige eller umulige. Denne nedsatte mobilitet kan føre til inaktivitet, som accelerer tabet af muskelmasse og muskelstyrke yderligere. Undersøgelser viser, at det er muligt at forebygge dette ved tung til moderat styrketræning, og højhastighedsstyrketræning kan forebygge tab af muskelstyrke. Undersøgelser peger på, at forbedringer mellem 50-300 % kan opnås ved tre måneders træning, mens 10-20 % vil være nok til, at seniorerne vil mærke en mærkbar forbedring i dagligdagsaktiviteter (Sundhedsdoktor, Jespersen et al. 2003).

MØDESTEDET

Formålet med projektet er at udvikle nye typer af mødesteder for selvhjulpne ældre. Mødesteder, der vil virke tiltrækkende og motiverende, fordi de øger både den mentale og fysiske fitness gennem en kombination af leg, oplevelse, træning og samvær.

Læs mere om Mødestedet i Lev Vel bogen i kapitel 2.

FYSISK AKTIVITET

Ifølge "Årsrapport for børn født i 2007 samt børn ved indskolingen i skoleåret 2008 til 2009" er ca. 30 % af børnene, der starter i skole ikke alderssvarende motorisk udviklede. Børn er i dag i dårligere form end for tyve år siden, og bevægelse er afgørende for børns sundhed, idet børn opbygger deres muskler og knogler, mens de vokser (Sundhedsguiden.dk). Børn, der efterlever anbefalingerne for fysisk aktivitet, kan forebygge en række livsstilssygdomme, som de ellers kan have forhøjet risiko for at få senere i livet. Fysisk aktivitet medfører socialpsykologiske gvinster i form af livsglæde, overskud, social trivsel, selvtillid og handlekompetencer. Endvidere er det bevist, at der er en positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og kognitive processer, som forudsætter læring hos børn.

PROJEKTETS MÅL

Ved at lave et mødested (en setting), hvor børn og seniorer mødes, og social kapital kan opstå, er projektets mål at se nærmere på:

1. om træning på robotteknologiske fliser samt styrketræning kan resultere i forbedringer af gang, trappegang og stolerejsning blandt seniorerne og forbedre børnenes motorik. Herunder om supplerung med styrketræning blandt seniorerne kan styrke brugen af de robotteknologiske fliser.
2. om social kapital kan medvirke til at skabe sociale relationer mellem børnene og seniorerne.

STIMULERING AF FYSISK AKTIVITET Gennem MØDESTEDER

Det forventes, at projektet bidrager positivt til børn og seniorers fysiske udvikling, hvor der er et behov for at styrke balance og motorik. Projektet vil derved afhjælpe seniorers og børns problemer med henholdsvis balance og motorik.

Projektet forventes således, at bidrager positivt til børns og seniorers fysiske udvikling, herunder:

- at seniorerne forbedrer deres fysiske funktionsevne.
- at børnene forbedrer deres motoriske udvikling.
- at iagttagelse hvordan sociale relationer (social kapital) styrkes

BRUGERTEST

Som beskrevet ovenfor er brugertest netop ved at gå i gang, som denne afrapportering skrives.

De robotteknologiske fliser blev desuden fremvist for et panel af ældre på en workshop i forbindelse med Mødestedet, hvor de blev positivt modtaget.

På workshoppen fik ældrepanelet (der bestod af 6 ældre fra målgruppen) fremvist en lille video, der viste, hvordan de robotteknologiske fliser fungerer i en virkelig kontekst. Ældrepanelet havde ligeledes mulighed for at afprøve fliserne.

ÆLDREPANELET HAVDE FØLGENDE KOMMENTARER

Positive kommentarer:

- - Sjovt

- God idé til svagere ældre
- Både motion til hovedet og bevægeapparatet
- Softwarestyret, så du kan lave forskellige øvelser
- Konkurrenceelementet motiverer til deltagelse

"Vi har begge prøvet det for halvdelen af år siden. Vi havde en fest. Vi synes det var rigtig sjovt."

Kritiske kommentarer:

- De skal ligge plant med underlaget, ellers bliver man usikker
- *"Det skal være et fast underlag. Måtter, der giver sig, vil være med til, at man kan miste balancen. Hvis de giver efter, når man træder på dem, så vil de, som er svimle, ikke kunne klare det."*

SPØRGSMÅL FRA ÆLDREPANELET

"Hvad kan tiles'ne som wii ikke kan?"

- Fjerne fokus fra skærmen
- De kan let ændres fysisk

SPØRGSMÅL TIL ÆLDREPANELET

"Hvad siger I til det med børn og ældre sammen?"

- God idé
- Aldersgruppen 4-6 år så de forstår, at de ikke kan skubbe til de ældre på samme måde, som de kan med kammeraterne.

Ovennævnte brugertest var ikke en officiel brugertest, men en måde at præsentere konceptet over for projektgruppen samt et mindre ældrepanel. Som beskrevet øverst i dokumentet, så starter den egentlige bru-

gertest netop i disse dage, og svarene herpå vil fremkomme, efter denne afrapportering har fundet sted.

FOREBYGGELSE FREM FOR BEHANDLING

Det er kendt viden, at seniorer bl.a. mister balance og får en mindsket reaktions- evne med alderen. Dette kan indvirke på seniorernes livskvalitet og dagligdag – og ikke mindst på deres behov for hjælp i hjemmet. Konceptet kunne derfor tænkes at blive en del af hjemmehjælpernes arbejde, hvor træning blev en integreret del af det at hjælpe seniorerne i dagligdagen. De robotteknologiske fliser skulle således blive en del af dagcentrenes udstyr samt være muligt udstyr for seniorerne at få i hjemmet - på linje med andre redskaber, der kan installeres i deres hjem.

Med en fremtid, hvor de robotteknologiske fliser og et styrketræningsprogram bliver en del af hjemmehjælpen, vil der for alvor komme fokus på forebyggelse i stedet for behandling - og hvor der vil komme fokus på en ny måde at træne på sammen, og hvor leg er det vigtigste element.

FAKTA

Tid: Aug. 2010 – Feb. 2012

Projektledelse: Alexandra Institutet

Partnere: Dansk Fitness, Fit&Sund, Entertainment Robotics, Medical Device Business Catalyst, Falck, Gentofte Kommune, Gladsaxe Kommune, Københavns Kommune, Aktivitets- huset Wiedergården Dragør, DTU – Center for Playware, ITU, KU CESA, Danmarks Designskole, Professionshøjskolen Metropol, Den danske Diakonissestiftelse, Foreningen Hjernesund, Foreningen Sundt Seniorliv



www.lvvl.dk/bog

