

De legende mennesker – sundhed gennem leg, Gentofte Kommune

I projektet "De legende mennesker" satte Gentofte Kommune med en innovativ, kvalitetsudviklende og tværfaglig tilgang fokus på det legende element i sundhedsfremmende og forebyggende indsatser samt på sociale relationers betydning for sundhedsfremme og trivsel.

Ældres inaktivitet, og deraf følgende funktionstab og øgede risiko for faldulykker, er en stor kommunal udgiftspost. I Danmark anslås det, at 45.000 ældre over 65 år årligt kommer på skadestuen efter fald, og over 13.000 af disse ældre bliver indlagt. Den alvorligste skade blandt ældre er brud på hoften eller lårben, hvilket finder sted ca. 6.000 gange årligt.

Ligeledes kan børn med motoriske udviklingsvanskeligheder på sigt blive en udgift for samfundet, i form af øgede udgifter til specialundervisning, frafald på uddannelser og livsstilssygdomme.

Projektets aktiviteter løb over fire måneder, hvor de ældre og børnene trænede hver for sig de første to måneder af projektets første fase og sammen i de efterfølgende to måneder i projektets anden fase. I projektet deltog to dagcentre og én daginstitution fra kommunen. Al træning foregik gruppebaseret, for at understøtte en fællesskabsfølelse og skabe sociale relationer på tværs af generationerne.

Det overordnede formål med projektet var at forebygge henholdsvis funktionstab, faldulykker og knoglebrud hos ældre og motoriske udviklingsproblemer hos børn. Metoden var leg og træning på robotteknologiske fliser udviklet af Danmarks Tekniske Universitet (DTU). Fliserne er interaktive og fungerer som spil med forskellige sværhedsgrader.

Desuden var formålet at fremme sociale relationer på tværs af generationer.

Målene var

- at forbedre de ældres balance, koordination og styrke med henblik på at vurdere, om dette gav forbedringer i udførelse af dagligdagsaktiviteter, såsom gang, trappegang og
- at forbedre børnehavebørns balance, motorik, styrke og lyst til bevægelse .

Konkret blev det undersøgt, om 32 ældre i alderen fra 65 til 96 år og 19 børnehavebørn i alderen 4 til 5 år kunne have udbytte af at lege/træne på robotteknologiske fliser ved at styrke:

- Balance, koordination, muskelstyrke og kognition
- Samspelet mellem børn og ældre – den sociale interaktion

Legens betydning for udbyttet og ældres udbytte af hjemmetræning blev samtidigt undersøgt. De ældre er udover træningen på fliserne blevet præsenteret for tre forskellige styrketræningsøvelser, der havde til formål at vedligeholde og styrke nogle af de muskler, som styrker dagligdagsfunktionaliteten.

Der har været gennemført en Senior Fitness-test af seniorerne før, under og efter forløbet, ligesom børnene blev testet motorisk inden projektstart og efter projektets afslutning i en række øvelser, som er designet til at vise, hvor børnene placerer sig motorisk.

De legende mennesker blev en succes ikke mindst på grund af en engageret ledelse og personalet på

Tværboommen, Vennerslund og Børnehuset Dalgården samt konsulenten fra Danmarks Tekniske Institut (DTU), børnefysioterapeuten og bevægelseskonsulenten i Gentofte Kommune, SundhedsDoktor, Center for Playware (DTU), seniorforsker Nina Beyer (Bispebjerg Hospital), overlæge Ann Isabel Kryger og selvfølgelig de engagerede børn og ældre.

Testresultaterne viser, at både børn og ældre har opnået positive resultater i forhold til fysisk funktionsevne og motorisk udvikling. Særligt for projektets ældre deltagere er den fysiske fremgang i løbet af projektperioden markant. Her ses øget styrke, balance og koordination, større overskud og tro på egne evner. Ligeledes har de deltagende børn opnået positive resultater i forhold til deres motoriske udvikling. Udover at fremme projektdeltagernes fysiske og mentale sundhed, har De legende mennesker genereret brugbar viden om, hvordan man bedst tilrettelægger kommunale projekter med fokus på fysisk aktivitet blandt børn og ældre, hvordan børn og ældre kan motiveres, og hvad man skal være opmærksom på, hvis man ønsker at fremme den sociale interaktion mellem børn og ældre. Projektets legende tilgang til træning fremhæves som særligt motiverende. Disse erfaringer vil fremadrettet kunne bidrage til at kvalitetsudvikle og sikre kommende tilbud af denne art.

Projektorganisering, projektförankring, finansiering:

Projektet var et kommunalt kvalitetsudviklingsprojekt finansieret af Sundhedspolitikken i Gentofte Kommune. Det var forankret i Forebyggelse og Sundhedsfremme. Som samarbejdspartner var de to dagcentre og børneinstitutionen og fra DTU var det Center for Playware, der var udvikler af fliserne og bidrog som konsulent. Desuden var overlæge og forsker fra Bispebjerg Hospital og Sundhedsdoktor involverede i projektet. Projektteamet omkring legen/træningen bestod af børnefysioterapeut, bevægelseskonsulent og konsulent fra Center for Playware.

Det er kendt viden, at fysisk aktivitet har positive effekter på børn og ældres mentale trivsel. Hertil viser undersøgelser, at fysisk aktivitet kan skabe rammer for social inklusion, samt at ældres følelse af at høre til og deltage i meningsfulde aktiviteter øges ved deres deltagelse i fysiske aktiviteter¹. Det er ligeledes dokumenteret, at børn, der er fysisk aktive, bl.a. har større livsglæde og selvtillid, har lettere ved at få venner og føler sig mindre udenfor. De rapporterer om større tro på egne evner, at de føler sig mere sikre i forhold til fysisk aktivitet og at de har fået mere mod på livet.

En af perspektivgruppens mange idéer er bl.a. at fastholde fokus på bevægelse, koordination og leg ved at omskole et af kommunens dagcentre til et Idrætsdagcenter. Visionen er at skabe et kommunalt idrætsdagcenter med faste bevægelsestilbud og særlige faglige kompetencer. Dagcentret skulle være inkluderende for borgere, der ikke normalt er knyttet til dagcentret eller andre kommunale tilbud. Det kunne fx være borgere, der har gennemgået et genoptræningsforløb på Tranehaven¹, men fortsat har behov for træning.

De sundhedsmæssige effekter af De legende mennesker er blandt andet:

- Stor fremgang på flere fysiske tests hos de ældre og børnene
- Flere af deltagerne oplevede både en fysisk og mental fremgang
- 61 % af de ældre synes, at det var sjovt at træne på de robotteknologiske plader, samme tendens ses hos børnene.
- De ældre deltagere fra 65 til 96 år fik stort udbytte af træningen – både fysiologisk, og mentalt. Som en af de ældre sagde: "Jeg føler mig mere sikker og glemmer ofte stokken hjemme i lejligheden". En anden af de ældre deltagere sagde: "Det med fliserne har været morsomt, navnlig det hvor man skulle huske frem. Udfordringen var sjov. Forstår godt det hedder De legende Mennesker. Det var en leg".
- De fysiologiske tests viser generelt, at både børn og ældre har et stort udbytte af at træne. Både børnene og de ældre synes, at den fysiske træning var sjov, og opfattede den som en leg.
- Næsten samtlige seniorer har forbedret deres fysiske formåen i løbet af 4 måneders træning på robotteknologiske plader, samt ved såkaldt reklamepausetræning med elastikker og bolde i hjemmet. De har som gruppe haft en fremgang på mellem 7 % og 65 %. Fremgangen er klar og tydelig på alle testede

parametre, med den største gennemsnitlige fremgang i forhold til balancegang på 65 %. Den målte fremgang støttes op af seniorernes egne oplevelser.

- 43 % af seniorerne fortæller, at de i forløbet var blevet mere sikre i forhold til deres gang/fysiske aktivitet, og 53 % mener, at de havde fået en bedre fysik – sammenlignet med før træningen. Fx fortæller flere af deltagerne, at de efter at have deltaget i projektet føler sig friskere og ikke så nervøse som tidligere. Andre er blevet mere bevidste om deres krop, og det at det gør en forskel at bruge den.
- Hvor 9 ud af 19 børn havde én eller flere bemærkninger ved første test, har kun 5 ud af 18 børn bemærkninger ved anden test. Der er således et markant fald fra første til anden test i forhold til andelen af børn med bemærkninger til deres motorik.

Et af projektets formål var, gennem træning og leg, at skabe positiv social interaktion på tværs af generationer. Evalueringen viser, at dette kun til dels er lykkedes, idet en stor andel af de ældre oplevede børnene som en uvelkommen forstyrrelse, og flere af børnene helst ville træne i børnehaven frem for på dagcenteret. Flertallet af de ældre blev hurtigt meget optaget af træningen og opsatte på at forbedre deres fysiske formåen. Erfaringen er således, at der ikke uden videre opstår en positiv og udfordrende social kontekst på tværs af generationer. Samværet skal være styret af et mål, en udfordrende ramme og en respekt for hinandens forskelligheder – og den skal faciliteres. Man bør have fokus på, hvordan man bedst skaber rammerne for dialog.

De legende mennesker er gennemført som et samarbejde på tværs af kommunens organisationer og med eksterne aktører. Grundideen med at lade børn og ældre træne sammen på robotteknologiske plader, udspringer af et samarbejde mellem Gentofte Kommune og Danmarks Tekniske Universitet – Center for Playware, bragt sammen i Lev Vel-Klubben, der ledes af Alexandra Instituttet og Væksthus Hovedstadsregionen. SundhedsDoktor har udover test af de ældre også bidraget med kvalificeret faglig sparring i forhold til at opsætte realistiske succeskriterier, tilrettelægning af en tilpas udfordrende træning og i formidlingen af resultaterne for deltagere og personale på de deltagende dagcentre. Efter projektets afslutning har resultaterne og erfaringerne fra De legende mennesker været præsenteret for og diskuteret med en række relevante fagpersoner. Dette er gjort ud fra en viden om, at potentialet i innovative projekter kun udnyttes fuldt ud, hvis der skabes rum og mulighed for at projektet eller elementer herfra kan implementeres i organisationen efterfølgende.

De interaktive fliser kombinerer robotteknologi, moderne kunstig intelligens og legekultur i et produkt, der kan bruges til spil, sport, sundhedsfremme, rehabilitering, dans, kunst og læring.

Kontaktperson: Torben H. D. Petersen, folkesundhedschef i Gentofte Kommune, mail: tpe@gentofte.dk, telefon: 39983051.