

Når Bevægelse Bevæger

Cykling Uden Alder

Webinar 5. maj 2021

Mette Toftager, projektleder, forsker, ph.d. mto@sdu.dk, tlf: 6550 7853

Martin Eghøj, specialestud, stud. cand. scient. san.

Agenda

Baggrund for projektet / Mette

- Hvorfor er det vigtigt?
- Hvad undersøger vi og hvordan?
- Hvordan kan I bidrage/deltage i projektet?

Resultater/aneddoter/fortællinger / Martin

- Pilotens store rolle
- At cykle er at leve

Spørgsmål og kommentarer

Formål:

***Hvad betyder det
fysiologisk, mentalt og socialt
for mennesker, der ikke selv kan bevæge sig,
at blive bevæget gennem andre?***

Det vil vi undersøge med udgangspunkt i to eksisterende initiativer, som har det fælles formål at skabe livskvalitet, fællesskab og glæde for personer, der bevæges gennem andre.

Cykling Uden Alder er det ene projekt.



Hvorfor vigtigt?

- I Danmark er der mange mennesker, der på grund af enten bevægelsehandicaps eller en aldrende krop ikke har mulighed for at bevæge sig ved egen kraft.
- Fysiske, sociale og mentale konsekvenser af fysisk inaktivitet



”Ret til vind i håret”

Landsdækkende og verdensomspændende forening.

DK: ca. 3000 aktive frivillige piloter, 46 kommuner, 430 lokationer, typisk plejecentre, i alt 500 rickshaws.

2019: ca. 16.000 registrerede cykelture.

Formål: at skabe livsglæde hos ældre medborgere, give mulighed for at forblive en aktiv del af fællesskabet og nærmiljøet.



Tidsplan og finansiering

2020: Forberedelse

2021: dataindsamling forår – efterår

2022: afrapportering af resultater

Støttet med 5 mio.kr af Helsefonden og Bevicafonden.



BEVICA



Hvordan undersøger vi det?

- Anvendelsesorienteret forskningsprojekt, dvs. samarbejde med praksis: Cykling uden alder, kommuner og plejecentre
- Før- og eftermålinger.
- Primære udfaldsmål = Livskvalitet
- Kvalitative og kvantitative metoder
 - Validerede spørgeskemaer tilpasset målgruppen
 - Fysiske tests
 - Deltagerobservation og interviews



Hvilke spørgsmål vil vi besvare?

1. Hvad betyder det for menneskers livskvalitet at blive bevæget gennem andre?

Målgruppe: Passagerer

2. Hvad sker der fysiologisk med kroppen for mennesker, når de bevæges gennem andre?

Målgruppe: Passagerer

3. Hvad betyder det for de frivilliges livskvalitet og sundhed at bevæge andre?

Målgruppe: Piloter/kaptajner

4. Hvad betyder det for plejepersonalet at de ældre indgår i aktiviteter, hvor de bliver bevæget gennem andre?

Målgruppe: Personale

2 undersøgelser:

1. Grundig undersøgelse på 5-7 plejehjem

- passagerer
- piloter
- personale

2. Undersøgelse blandt alle piloter i Danmark: Spørgeskema i maj/juni og igen i september

Grundig undersøgelse

5-7 plejecentre

- passagerer (ca. 50 i alt)
- piloter (tilknyttet de pågældende plejecentre)
- personale

Før-måling: april – juni 2021

Efter-måling: august – oktober 2021

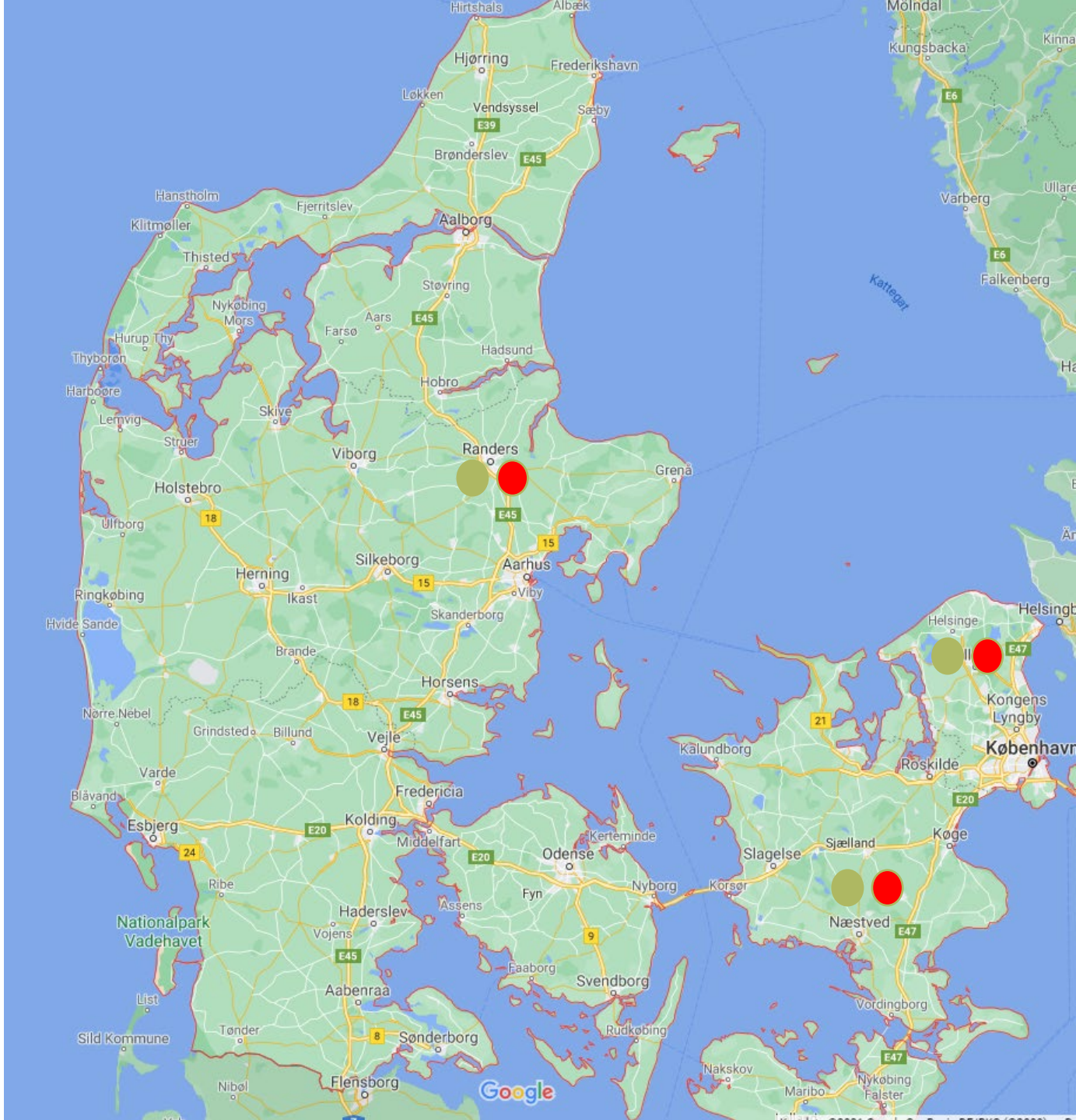
Indtil videre tilsagn fra plejecentre i følgende kommuner: Gribskov, Randers og Næstved.

Vi vil gerne have flere med, især fra Fyn og Jylland!

”Kunstig Kontrolgruppe”:

Beboere (ca. 50 i alt) på 5-7 ”naboplejecentre”, hvor cykling uden alder ikke tilbydes

Matcher individ på naboplejecenter (geografi), ratio 1:1 (køn, alder, tid boet på plejecenter)





Hvad skal passagerne/de ældre?

- Deltage i minimum 6-8 cykelture i løbet af ca. 3 måneder
- Nogle vil blive interviewet/observeret under cykelture
- Medvirke i to testdage, som foregår i eget hjem (en testdag før opstart af cykeltur-forløbet og en testdag efter 3-4 måneder)
 - Besvare et spørgeskema/interview
 - Funktionelle test:
 - Kognition
 - Balance og gangtest
 - Håndgrebsstyrke
 - Vægt og højde

Hvad skal piloterne?

Cykle med passagerne

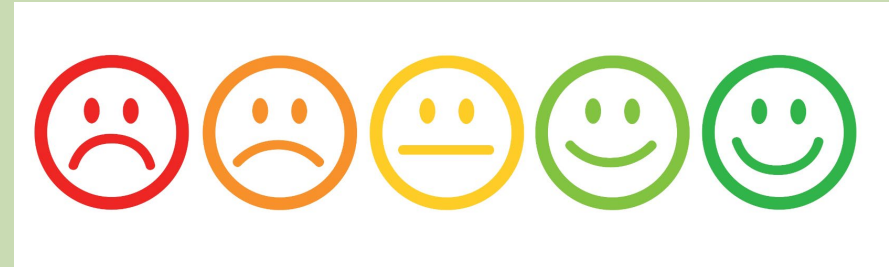
Cykle i perioden maj til september, så passagerne i løbet af perioden kan komme på 6-8 ture fordelt på ca. 3 måneder

Registrering af cykelture + besvare spørgeskema

Efter hver tur registreres en række forhold ved turen og passagerens og eget humør før og efter (10 min). Spørgeskema besvares ved projektstart og slut (ca. 20 min)

Interviews

Nogle piloter vil blive inviteret til at deltage i interviews og forskerne vil cykle med.



Hvad skal plejepersonalet?

Hjælpe til at de ældre er klar til deltagelse i projektet

- Forskerne kommer og gennemfører test
- Piloter gennemfører cykelture

Deltage i kort spørgeskema og fokusgruppe

- Nogle medarbejdere vil blive inviteret til at deltage i interviews og et kort spørgeskema.

Invitation til alle piloter/kaptajner i DK til at deltage i spørgeskema i maj/juni + september

Link til invitation i næste nyhedsbrev fra Cykling uden alder



Pilotens store rolle

→ Piloten er talerør for omgivelserne til passageren

- To cykler afsted på samme tid
- Cyklernes placering

*"I det øjeblik Oscar kører over dørtærsklen, gør han opmærksom på,
hvor dejligt det er at mærke vinden i ansigtet."*

→ Udpeger points-of-interest på turene

- (Danmarks eller lokal)historiske elementer

Naturens foranderlighed og mangfoldighed

Årstider

- Foråret kommer
- Vinteren slipper sit tag

Vejrforhold

- Snakke om fremtidige ture
- Erfaring med forskellige vejrforhold
 - Narrativer

Dyreliv

- Passagerens relation til naturen
- naturens gang uden for hjemmets vægge



Meningsgivende destinationer

Destinationer som passageren kender

- Barndomshjem
- Børns hjem (el. lign.)

"Elisabeth: Ja så skulle vi ned og se mit barndomshjem i [By] og se hvordan det var kommet til at se ud. Så tog vi turen frem og tilbage og så på tilbagevejen, så tænkte jeg... 'Mon ikke vi lige kan køre over til vores datter og se om de er hjemme', og det var de, både hende og hendes mand."

Hukommelsesassistance

- Snak om bygningers tidligere brug
 - "Doktor Pille"

”At cykle er at leve”

"Oscar rammer et særlig stort hul i vejen og sænker hurtigt farten.

Oscar: Gør det ondt, når vi rammer hullerne?

Mary: Ja, men det gør ikke noget. Det skal det helst.

Martin: Skal det helst gøre ondt...?

Mary: Man skal i hvert fald kunne mærke, at man lever."

Oplevelser der kan genleves og genfortælles

"Mike spørger graveren, der går og arbejder på et gravsted, om han vil åbne kirken, så vi kan komme ind og se den - og det gør han. Jeg stiger af min cykel og parkerer den nær indgangen, og venter på, at de andre gør det samme, men til min store overraskelse cykler begge piloter ind ad kirkedørene og parkerer cyklerne foran prædikestolen."

Faret vild i skoven – narrativ



"To live is the rarest thing in the world. Most people exist, that is all."

→ - *Oscar Wilde, (irsk digter)* i "The Soul of Man under Socialism".



Tak for opmærksomheden

Spørgsmål og kommentarer?