



Cykling uden alder

En aktivitet for danske plejehjemsbeboere

Hannah Ahrensberg
Martin Eghøj
Andreas Jørgensen
Mette Rasmussen
Mette Toftager
Christina Bjørk Petersen

Cykling uden alder

En aktivitet for danske plejehjemsbeboere

Cykling uden alder

En aktivitet for danske plejehjemsbeboere

Hannah Ahrensberg
Martin Eghøj
Andreas Jørgensen
Mette Rasmussen
Mette Toftager
Christina Bjørk Petersen

Copyright © 2024
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Uddrag er tilladt mod tydelig kildegengivelse.

Grafisk design: Stig Krøger

Fotos: Cykling uden alder

Trykt udgave: ISBN 978-87-7899-655-8
Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-656-5

1. udgave, 1. oplag

Forskning til praksis, 012

SIFs Forlag
Statens Institut for Folkesundhed
Studivestryde 6
1455 København K

Forskningsprojektet *Når Bevægelse Bevæger*
er støttet af Bevica Fonden og Helsefonden.

Indhold

Forord	5
Sundhed og trivsel blandt ældre med funktionsnedsættelse	6
Cykling uden alder	7
Cykelturene har betydning for de ældres livskvalitet og humør	8
Sociale relationer og en anderledes hverdag	10
Piloternes motivation og glæde ved turene	12
Forskningsprojektet <i>Når Bevægelse Bevæger</i>	14



Forord

I Danmark har dele af befolkningen ikke mulighed for at bevæge sig ved egen kraft. Dette gælder blandt andet for ældre mennesker med en aldersbetinget mobilitets- eller funktionsnedsættelse.

For disse ældre er det svært at deltage i sociale aktiviteter, og de går derfor ofte glip af de positive oplevelser og gavnlige sundhedseffekter, der er forbundet med at deltage i disse aktiviteter.

Det gør godt for ældres mentale sundhed, at de holder sig i gang, føler sig som en del af et fællesskab og engagerer sig i aktiviteter, der giver en følelse af mening og formål. Foreninger og sociale netværk har stor betydning for livskvaliteten – også blandt ældre.

Denne minirapport præsenterer udvalgte resultater fra et forskningsprojekt, der har undersøgt, hvad en tur ud i det blå betyder for plejehjemsbeboerne og for de frivillige cykelpiloter, der cykler rundt sammen med dem.

På de næste sider skal vi høre fra de ældre selv. Vi skal høre dem fortælle, hvad cykelturene betyder for dem, og vi skal se på målinger af deres humør og oplevelse af livskvalitet. Vi skal også høre fra cykelpiloterne; om deres motivation og glæde ved at køre sammen med de ældre.

Håbet er, at resultaterne kan inspirere til at sætte yderligere fokus på de gavnlige effekter, der tydeligvis er for både plejehjemsbeboerne og cykelpiloterne, ved at få et frisk pust i deres dagligdag og positive oplevelser sammen.

God læselyst!

Morten Hulvej Rod
Direktør
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Sundhed og trivsel blandt ældre med funktionsnedsættelse

Sundhed og trivsel

Både det fysiske og kognitive funktionsniveau falder med alderen, og for nogle er funktionsnedsættelsen så udtalt, at de er afhængige af pleje og hjælp fra andre til at klare hverdagen. Tal fra den seneste nationale sundhedsprofil viser, at op mod halvdelen af de 85+-årige, foruden mobilitetsbegrænsninger, oplever at have et dårligt fysisk helbred. Blandt de ældre ses også en stigning i andelen, der rapporterer ensomhed og ubehag i form af nedtrykthed, depression og ulykkelighed.

Plejhjemsbeboere har i særlig grad oftere komplekse kroniske lidelser og hyppigere kontakt til sundhedsvæsenet end ældre, som ikke bor på plejehjem. Dertil kommer, at omkring 40 % af de ældre på plejehjem lever med demens.

Ældre har således højere sygelighed og en lavere mental sundhed end den øvrige befolkning. Dette kan blandt andet skyldes,

at funktionsbegrænsningen kan gøre det vanskeligt at deltage i sociale aktiviteter som fx foreningsaktiviteter eller fællesskaber i samfundet. Langvarig ensomhed kan have alvorlige konsekvenser for livskvaliteten og det generelle helbred.

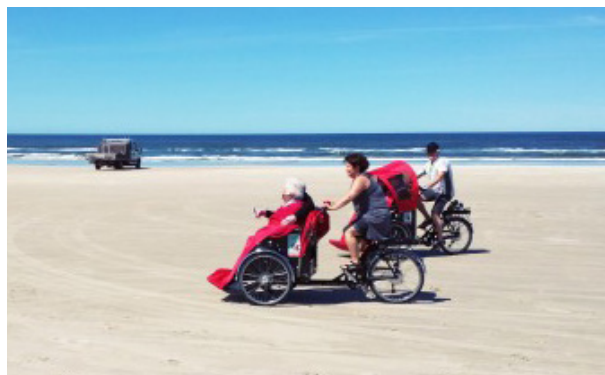
Deltagelse i fritidsaktiviteter og meningsfulde fællesskaber

Flere studier peger på, at deltagelse i rekreative, fysiske og sociale aktiviteter er forbundet med bedre sundhed og trivsel. Disse aktiviteter har blandt andet en positiv indvirkning på funktionsniveau, oplevelse af smerter, mental sundhed og ensomhed.

Cykling uden alder

Foreningen *Cykling uden alder* giver plejehjemsbeboere (passagerer) mulighed for at tage på cykelture i ladcykler (rickshaws) med hjælp fra frivillige (piloter). Foreningens mission er at give ældre ret til "vind i håret". Beboerne, der får tilbudt muligheden for en cykeltur, er overvejende ældre med nedsat funktion og mobilitet. Det er personalet på plejehjemmene, der er med til at facilitere konceptet, og de spiller en afgørende rolle i beboernes deltagelse i cykelturene.

Cykelturene kan være spontane, korte og vare under en time, eller de kan være organiseret, lange og strække sig over en hel dag. I de specialdesignede ladcykler er der mulighed for at være op til to passagerer, og turene tilpasses passagerens præferencer og behov. *Cykling uden alder* blev etableret i 2012 i København og er sidenhen blevet udbredt til halvdelen af landets kommuner og 39 lande.



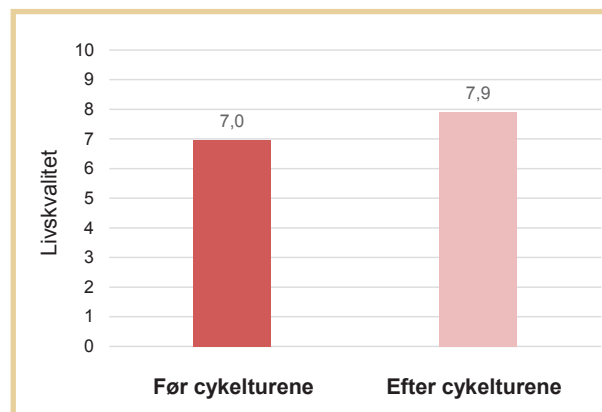
Det er data fra cykelture under konceptet *Cykling uden alder*, evalueret i forskningsprojektet *Når Bevægelse Bevæger*, der danner grundlaget for denne minirapport. På de næste sider beskriver vi først cykelturenes betydning for de ældres livskvalitet og humør, derefter de sociale relationer og afbrækket fra hverdagen og sidst de frivillige piloters motivation og glæde ved cykelturene.

Cykelturene har betydning for de ældres livskvalitet og humør

Figuren her viser, at de ældre angiver, at deres livskvalitet er blevet bedre efter en periode med cykelturene.

De ældre blev bedt om at vurdere deres livskvalitet på en skala fra 0 til 10. Dette gjorde de før, de startede med cykelturene, og igen efter 16 uger, da projektet blev afsluttet.

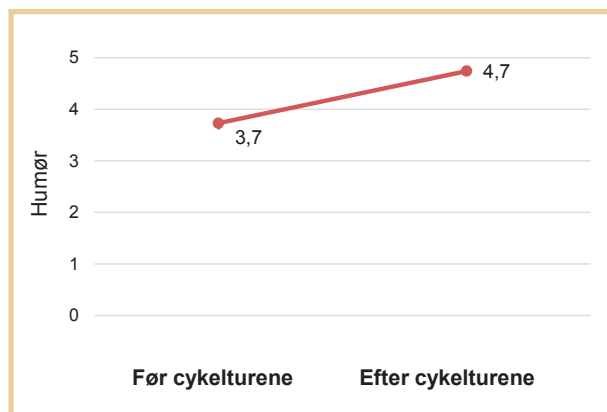
I gennemsnit steg scoren for de ældres livskvalitet fra 7,0 til 7,9.



Figur 1. Scoren for de ældres livskvalitet før og efter cykelturene



Også de ældres humør steg efter turene. De ældre blev bedt om at vurdere deres humør på en skala fra 0 til 5. I gennemsnit steg humøret fra 3,7 til 4,7 (figur 2). Forskellige faktorer, såsom dårlige vejrforhold, varighed og længde samt destination for cykelturen eller piloternes humør, havde ikke nogen indvirkning på ændringen af de ældres humør.



Figur 2. Scoren for de ældres humør før og efter cykelturene



Sociale relationer og en anderledes hverdag

Resultaterne fra undersøgelsen viser, at de ældre passagerer i høj grad værdsætter cykelturene på grund af det sociale aspekt, og fordi turene tilbyder et alternativ for dem i hverdagen. Gennem de interviews, vi har foretaget med de ældre, er vi blevet klogere på, hvad nogle af årsagerne til den forøgede livskvalitet og det forbedrede humør efter cykelturene kunne være.

Sociale relationer og fællesskaber

Relationer spiller tydeligvis en stor rolle. Flere af de ældre oplever cykelturene som en vej til at indgå i nye relationer og dyrke eksisterende relationer med øvrige beboere på plejehjemmet. En beboer fortæller:

Vi snakker meget sammen om cykelturene, og hvor vi skal hen, og hvad vi ser. Der er også to-tre stykker fra de andre afdelinger, som vi også snakker med, når vi er ude at cykle. Så på den måde er der lidt socialt. Vi snakker om vejr og vind, ikke?

En anderledes hverdag

De ældre oplever også cykelturene som et afbræk fra en ellers ensformig hverdag. Turene gør dem i stand til at besøge betydningsfulde steder fra deres liv eller steder, som de ellers ikke tidligere har haft mulighed for:

Jeg elsker at tage til skoven. Jeg legede altid i skoven som barn, og nu får jeg mulighed for at opleve det igen.

På vej tilbage tænkte jeg, måske kunne vi kigge forbi vores datter og se, om hun var hjemme, og det var hun, både hun og hendes mand, hvilket jeg synes var fantastisk, det var præcis det, jeg ønskede.



Sanser og frisk luft

På cykelturene får de ældre deres sanser i spil. De kommer ud af hjemmet og får frisk luft og nye inputs til hverdagen. Det langsommere tempo på turene gør det muligt for dem at blive opmærksomme på deres omgivelser og tale om, hvad de ser.

Cyklen er fantastisk, det er bedre end at sidde i en bus, fordi bussen kører hurtigt. På cyklen kører du ikke nær så hurtigt. Det giver dig tid til at fornemme og opleve mere, end hvis du er i en bus.

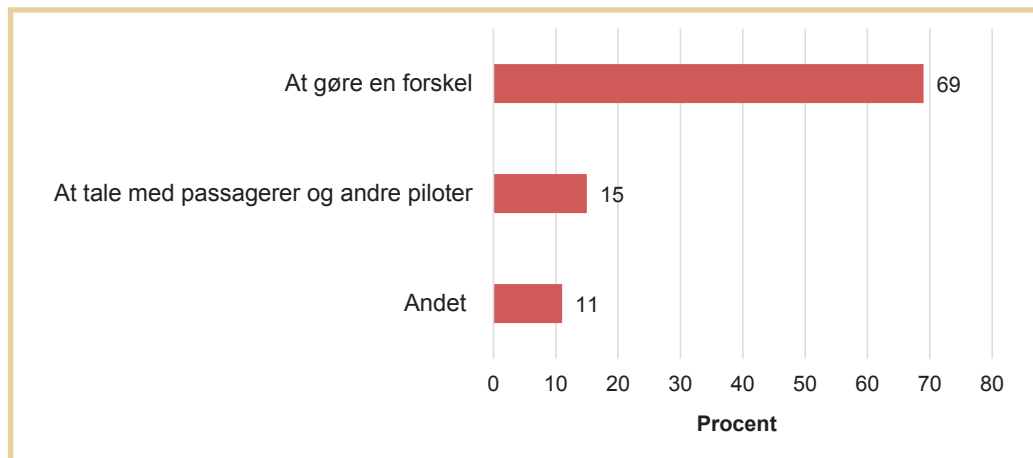
Jeg har også set rådyr på markerne, og hvordan de løber. Jo, jeg ser mange ting, synes jeg, for pludselig sker der noget. Jamen, når vi cykler hen mod bakken, så er der blomster, og selvom jeg ikke kan nå dem, får jeg lyst til at række ud efter dem. Jeg ser bladene, når de falder langsomt ned. Det er simpelthen så flot! Jeg synes, det er dejligt at cykle, det synes jeg.

Piloternes motivation og glæde ved turene

Det er ikke kun de ældre plejehjemsbeboere, som har et positivt udbytte af cykelturene. De frivillige piloter nyder også godt af dem. Piloterne blev bedt om at angive en samlet vurdering af hver cykeltur på en skala fra 0 (værst tænkelige tur) til 10 (bedst tænkelige tur). Middelværdien for alle ture var 9.

Når piloterne bliver spurgt til, hvad de glæder sig mest til ved cykelturene, svarer 69 procent af dem, at det for dem handler om "at gøre en forskel", 15 procent svarer "at tale med passageren(e) og de andre piloter", og 11 procent svarer "andet", hvilket for eksempel dækker over at bevæge sig, at have det sjovt eller at koble af.

Figur 3. Piloternes motivation for at komme ud at cykle med de ældre



I interviewene med piloterne er der også en fælles forståelse af, at de som frivillige piloter i *Cykling uden alder* får mere igen socialt, end de giver. Piloterne oplever en øget livsglæde gennem de sociale interaktioner, som ikke blot handler om at lære nye mennesker at kende, men også om at opleve en betydningsfuld tilknytning til lokalsamfundet, herunder blandt andet mødet med pårørende og tidligere naboer til passagererne.

Piloterne oplever også et større overskud og bedre humør, der kommer fra samværet med passagerne, den friske luft og de gode historier, som passagererne fortæller fra deres liv. Piloternes humør steg gennemsnitligt med 0,6 point på en skala fra 0 til 5 efter cykelturene.

At være frivillig øger ikke kun andres men også egen sundhed og trivsel

Forskning har vist, at når man engagerer sig som frivillig, så er der en større sandsynlighed for selv at opleve bedre mental sundhed,

trivsel og velvære. Denne sammenhæng gælder uanset den frivilliges alder, hvor man kommer fra, og hvor meget overskud man har i hverdagen. Årsagen, til at frivillighed skaber bedre mental sundhed, hænger blandt andet sammen med, at man gør noget meningsfuldt, som bidrager til andres velbefindende. Dette skaber en positiv selvopfattelse og bidrager til at styrke éns mentale sundhed.



Forskningsprojektet

Når Bevægelse Bevæger

Når Bevægelse Bevæger er en evaluering af to eksisterende danske initiativer, *Team Tvilling* og *Cykling uden alder*. Begge initiativer benytter frivillige til at assistere deltagelse i bevægelsesaktiviteter og sociale oplevelser hos henholdsvis personer med handicap og ældre plejehjemsbeboere ved brug af udstyr designet til formålet.

Det overordnede formål med *Når Bevægelse Bevæger* er at undersøge, hvad det betyder for menneskers livskvalitet (herunder hvordan det påvirker deres fysiologiske, mentale og sociale sundhed) at indgå i bevægelsesaktiviteter, hvor ældre og handicappede med svære funktionsnedsættelser bliver bevæget af andre. Dette undersøges i et kvasiexperimentelt studie i et før/efter-evalueringsdesign i både *Team Tvilling* og *Cykling uden alder*. Før/efter-målingerne består af spørgeskemaer, kliniske undersøgelser samt funktionelle og kognitive tests.

Når Bevægelse Bevæger er udført i samarbejde med TrygFondens Center for

Aktiv Sundhed og er støttet og foranlediget af Bevica Fonden og Helsefonden.

Cykling uden alder

Den samlede studiepopulation bestod af 42 deltagere (16 mænd og 26 kvinder), der blev rekrutteret fra otte plejehjem i Danmark. Dataindsamlingen blev foretaget i 2021 og indsatsperioden varede 16-20 uger. Der blev både indsamlet kvalitative og kvantitative data.

Læs mere

Denne minirapport præsenterer kun udvalgte resultater fra projektet. Du kan finde projektets hovedrapport samt videnskabelige artikler på Statens Institut for Folkesundheds hjemmeside. På hjemmesiden kan du også finde en podcast, hvor du kan høre mere om *Når Bevægelse Bevæger*.

sdu.dk/da/sif/forskning/fysisk_aktivitet/projekter



