

18. september 2019

Effekten af Team Tvilling og Cykling uden alder skal undersøges

Et nyt forskningsprojekt vil undersøge, hvad det betyder fysiologisk, mentalt og socialt for mennesker, der har svært ved at bevæge sig af egen kraft, at blive bevæget gennem andre. Det skal ske ved at undersøge effekten af de to initiativer Team Tvilling og Cykling uden alder. Helsefonden og Bevica Fonden har afsat 5 mio. kr. til projektet.

Hvad betyder det for mennesker, der ikke selv kan bevæge sig, at blive bevæget gennem andre? Det vil Statens Institut for Folkesundhed og TrygFondens Center for Aktiv Sundhed på Rigshospitalet undersøge.

Forskerne vil først og fremmest undersøge, hvad det betyder for livskvaliteten, og hvad der sker fysiologisk med kroppen for mennesker, når de bevæges gennem andre. Men også, hvad det betyder for de frivilliges livskvalitet og fysiologiske sundhed at bevæge andre. Og endelig vil de se på, hvad det betyder for pårørende og plejepersonale, at mennesker, der ikke kan bevæge sig ved egen kraft, er med i aktiviteterne.

Bente Klarlund og Morten Grønbæk ser det som en vigtig undersøgelse, de glæder sig til at bidrage til:

”Der findes meget lidt forskning, der har undersøgt betydningen af at blive bevæget gennem andre, og forskningsprojektet vil derfor skabe vigtig viden, der kan styrke indsatsen for, at bevægelseshæmmedes livskvalitet og sundhed forbedres. At styrke livskvalitet og fysisk sundhed er ikke kun til gavn og glæde for det enkelte menneske, men har ligeledes en klar samfundsøkonomisk relevans”, udtaler Bente Klarlund, direktør for TrygFondens Center for Aktiv Sundhed, og Morten Grønbæk, direktør for Statens Institut for Folkesundhed.

I **Team Tvilling** går aktiviteten ud på, at en atlet uden handicap løber med et menneske med handicap i en løbevogn. I **Cykling uden alder** går det ud på, at ældre mennesker med funktionsbegrænsning bliver kørt på kortere eller længere ture i rickshaws af frivillige såkaldte piloter. Aktiviteternes fælles formål er at skabe livskvalitet, fællesskab og glæde for mennesker, der bevæges gennem andre.

”Vi er utrolig stolte over, at vores projekt kommer op i en liga af anerkendte forskere, som forhåbentlig vil belyse alle de fordele, vi har oplevet, der er ved bevægelse, når du ikke kan bevæge dig. Vi glæder os til at komme et stort skridt videre i vores projekt og ser frem til at arbejde sammen med hele teamet. Det er noget, vi har drømt om i mange år”, fortæller Steen og Peder Mondrup fra Team Tvilling.

Helsefonden og Bevica Fonden står bag det call, der er gået forud, og har afsat 5 mio. kr. til forskningsprojektet. De ser frem til at følge forskningen:

”Vi er spændt på at se, hvad forskningen resulterer i af ny viden. For selvfølgelig håber vi på, at projektets resultater kan få en positiv betydning for mennesker, der har svært ved at bevæge sig af egen kraft og dermed er så afhængige af andre”, lyder det fra direktørerne for Helsefonden og Bevica Fonden, Hanne Jervild og Marianne Kofoed.

Efter planen går de første undersøgelser og målinger i gang i foråret 2020.

Yderligere oplysninger

Mette Toftager, ph.d., projektleder og forsker ved Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 65 50 78 53 eller mto@sdu.dk

Bente Klarlund, professor, læge og direktør for TrygFondens Center for Aktiv Sundhed, 35 45 77 97 eller bente.klarlund.pedersen@regionh.dk

Morten Grønbæk, ph.d., professor og direktør for Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 65 50 77 00 eller mg@sdu.dk

Marianne Kofoed, direktør for Bevica Fonden, 50 60 06 60 eller mko@bevica.dk

Hanne Jervild, direktør for Helsefonden, 51 89 98 07 eller hj@helsefonden.dk

Steen Mondrup, Team Tvilling, 51 60 30 79 eller steen@teamtvilling.dk

FAKTA

Baggrund for projektet

Forskningsprojektet er blevet til som svar på et call fra Helsefonden og Bevica Fonden. Baggrunden for invitationen er en mindre forundersøgelse, der har set på betydningen af Team Tvilling. Forundersøgelsen indikerede, at løbet har en positiv fysiologisk effekt, og der blev rapporteret om øget kropsbevidsthed, bevægelsesglæde, stolthed og følelsen af at være på lige fod med andre. Indikationer, som inviterer til en mere forskningsbaseret undersøgelse af, hvad der sker med kroppen, og hvad det betyder for den enkelte at være fysisk aktiv gennem andre.

https://nexs.ku.dk/forskning/idraet-individ-samfund/forskningsclustre/cluster-3/projekter/teamtvilling/Naar-bevaegelse-bevaeger_rapport.pdf (forundersøgelse)

Center for Interventionsforskning ved Statens Institut for Folkesundhed

Center for Interventionsforskning er et forskningscenter under Statens Institut for Folkesundhed, SDU. Centeret forsker særligt i, hvilke sundhedsfremmeindsatser der er effektfulde, for hvem og under hvilke betingelser. <https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/interventioner/forside>

Statens Institut for Folkesundhed, SDU forsker i de faktorer, som har størst betydning for befolkningens sundhed, sygelighed og dødelighed. Målet er at skabe viden, der kan danne grundlag for at give danskerne de bedst mulige betingelser for at leve et sundt og godt liv. Det sker dels gennem instituttets forskning, dels gennem den særlige opgave med at bistå myndighederne og andre aktører med forskningsbaseret rådgivning.

TrygFondens Center for Aktiv Sundhed på Rigshospitalet

TrygFondens Center for Aktiv Sundhed på Rigshospitalet er etableret for at forske i og udvikle nye træningsformer, der kan anvendes som behandling af personer med en række kroniske sygdomme. Centeret har stor erfaring med at gennemføre objektive målinger og evaluere på effekter af fysisk træning.

<http://aktivsundhed.dk/da/>

Bevica Fonden

Bevica Fonden er en erhvervsdrivende fond, der siden 1872 har arbejdet for at styrke forudsætningerne for det selvstændige og uafhængige liv for mennesker med bevægelseshandicap. Fokus har været og er stadig på at styrke livskvaliteten for den enkelte og på at styrke den enkeltes mulighed for at deltage i og bidrage til samfundet. www.bevica.dk

Helsefonden

Helsefonden er en privat, almennyttig fond, hvis vision er at styrke og forbedre sociale og sundhedsmæssige indsatser, der medvirker til en forbedring af livskvalitet og sundhed for borgere, der har fysisk, psykisk eller socialt vanskelige livsvilkår. Fonden tager imod ansøgninger, men tager også egne initiativer. Fonden uddeler mellem 35 og 50 mio. kr. årligt. www.helsefonden.dk

Foreningen Team Tvilling

Team Tvilling er et sports- og inklusionsprojekt, som går ud på at blande aktive løbere med folk, som ikke kan løbe. Formålet er at forbedre livskvaliteten for mennesker med handicap og blande handicapdræt og almindelig idræt. Det handler om at nedbryde fordomme, fjerne berøringsangst og aktivere mennesker med handicap i sport. Team Tvilling er i dag en voksende landsdækkende forening med ni lokalafdelinger fordelt i hele Danmark, og som samler flere end 500 frivillige løbere og handiatleter. Erfaringer fra Team Tvilling viser, at livskvaliteten stiger betydeligt, når man er en del af et udviklende fællesskab, som tænker i muligheder fremfor begrænsninger. Foreningen er stiftet af Steen og Peder Mondrup.

www.teamtvilling.dk

<https://www.tv2lorry.dk/frontloberne/team-tvilling-15> (film om Team Tvilling)

Cykling uden alder

Cykling uden alder er en verdensomspændende forening opstartet i Danmark, der har som mission at give ældre "ret til vind i håret". Frivillige, såkaldte piloter, cykler ældre mennesker med funktionsbegrænsning i rickshaws på kortere eller længere ture. Det primære formål er at skabe livsglæde hos ældre medborgere og



give dem mulighed for at forblive en aktiv del af fællesskabet og nærmiljøet. I Danmark er der mere end 7.000 frivillige piloter i 46 kommuner landet over fordelt på 430 lokationer, typisk plejecentre, med i alt 500 rickshaws. I 2018 blev der i alt foretaget 14.877 registrerede cykelture.

www.cyklingudenalder.dk