



Gåfotball for personer med demens.
Meningsfull aktivitet som inkluderer –
betingelser for gjennomføring.

Folkehelsekonferansen 25.10.2024
Prosjektleder, førsteamanuensis Grete
Breievne, Universitetet i Sørøst-Norge

Foto: fotballklubben Flint Tønsberg

Gåfotball for personer med demens



Bakgrunn for prosjektet

- Ideen til gåfotball for personer med demens oppsto i fotballklubben Flint Tønsberg. Aktivitetstilbud i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen og Gåfotball Norge
- Politiske styringsdokumenter etterlyser forskning om betydning av fysisk aktivitet hos personer med demens med henblikk på å fremme helse og begrense utenforskap - og hvor frivillige er involvert
- Forskere fra Universitetet i Sørøst-Norge (Forskergruppene EldreForsk og Help –helse, trening og fysisk aktivitet gjennom livsløpet) og Lovisenberg Diakonale høgskole har hatt ansvar for studien
- Prosjektet er godkjent av Regionale Etisk komité og støttet av Regionalt forskningsfond Vestfold og Telemark



Hensikt: Utvikle kunnskap om etablering, innhold og drift av gåfotball for personer med demens

Delstudie 1: Spillere (N= 4) Måling av fysisk aktivitet under trening ved hjelp av akselerometer. 8 målinger september – november 2023

Delstudie 2: Pårørende (N=7). To Kvalitative intervju med spørsmål rettet mot deres erfaringer med deltagelse i prosjektet. November 2023- februar 2024

Delstudie 3: Frivillige (N= 15 - 10 trenere på banen og 5 ansvarlige for sosialt samvær). Tre kvalitative intervju med spørsmål om deres erfaringer med deltagelse. November 2023 - februar 2024

Delstudie 4: Styringsgruppen (N=6). Ett kvalitativt intervju. November



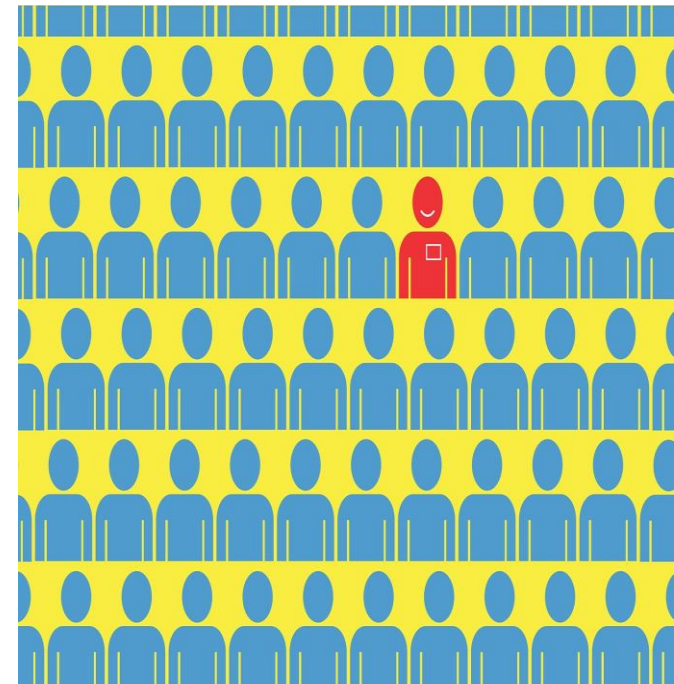
Gåfotballtilbudet for personer med demens har bidratt til mening, mestring og inkludering. Pårørende og frivilliges erfaringer:

- Deltagelse fremmet fysisk og mental helse - positive ringvirkninger i dagliglivet utenfor banen
- Tilbudet appellerte spesielt til menn



Strategisk alliansebygging og samhandling mellom frivillige aktører og kommune med tydelig plassering av ansvar er grunnbetingelser for å lykkes i gjennomføring

- «Dette er ikke noe klubben kan gjøre alene.. man er nødt til å bygge allianser med lokale demensforeninger, og forankring både politisk og på høyt administrativt nivå er veldig viktig for få sånne ting til å bli noe mer enn et prosjekt... Skulle vi ha gjort dette uten slike allianser hadde vi bommet. Tydelig ansvarsfordeling er viktig » (Intervju styringsgruppen)
- Områder for samhandling: informasjon om gåfotball tilbudet, undervisning av frivillige, tildeling av treningstid i hall høst/vinter



Oppsummering og behov for videre forskning

- **Gåfotballtilbudet bidrog til mening, mestring og inkludering for personer med demens, men stiller krav til organisering, ledelse og samhandling**
- **Det er behov for å anvende og å etterprøve resultatene fra pilotstudien i større studier**
- **Det er behov for forskning som inkluderer samtale med personer med demens/spillerne om deres erfaringer med hva som fremmer, mening mestring og inkludering**





Takk til spillere,
pårørende, frivillige
og styringsgruppen.

Takk til dere for
oppmerksomheten.

Utvalgte litteraturreferanser

- Harper, L. D., Field, A., Corr, L. D., & Naughton, R. J. (2020). The Physiological, Physical, and Biomechanical Demands of Walking Football: Implications for Exercise Prescription and Future Research in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(3), 478–488. <https://doi.org/10.1123/japa.2019-0330>
- Helsedirektoratet. (2022). *Fysisk aktivitet gir bedre livskvalitet for personer med demens [nettdokument]*. <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/fysiskaktivitet-gir-bedre-livskvalitet-for-personer-med-demens>
- Helse-og Omsorgsdepartementet. (2020). *Demensplan 2025*.
- Helse- og omsorgsdepartementet. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029
- MacRae, R., Macrae, E., & Carlin, L. (2020). Modifying walking football for people living with dementia: lessons for best practice. *Sport in Society*, 25(8), 1405–1418. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1825383>
- Liu, C., Gao, S., & Li, S. (2024). The effect of physical exercise intervention on the ability of daily living in patients with Alzheimer's dementia: a meta-analysis. *Frontiers in aging neuroscience*, 16, 1391611. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2024.1391611>
- Nasjonalforeningen for folkehelsen (2024). Aktiv med oss” Gåfotball for personer med demens. Internt opplæringsmaterieill
- Schökel, F. (2024). Walking Football and Dementia. A pilot Study for Pysical Activity during Walking Football Sessiosn for Community Dwellling Individuals with dementia. Master thesis. Faculty of Humanities, Sports and Education. University of South-Eastern Norway