

# INNOAGEING evaluering af Eksperiment Fase 1 jan – juni 2018.

---

## Introduktion

Formålet med projekt InnoAgeing – Innovativ Aldring med Verdensklasse Natur – er at bidrage til primær forebyggelse for borgere, sommerhusejere og turister gennem aktiv, sund aldring i og med naturen, som kan skabe nye forretningsmuligheder i Nationalpark og UNESCO Verdensarv Vadehavet.

Fysisk inaktivitet er ifølge Verdenssundhedsorganisationen, WHO, årsag til flere end 5.3 millioner dødsfald hvert år. Fysisk inaktivitet er identificeret som den 4. hyppigste dødsårsag i verden. EU har udpeget "Aktiv Aldring" som et af det 21. århundredes største udfordringer. Med blik for disse større samfundsmæssige dagsordner og FNs Bæredygtige Udviklingsmål for 2030, ønsker vi at medvirke til at fremme forebyggende tiltag inden for sundhed- og aldringsområdet, ved at skabe bedre natur og oplevelser sammen med borgere og besøgende i Nationalpark Vadehavet (NPV), der også er UNESCO Verdensarv.

Målet med projektets første fase er at inddrage en gruppe på ca. 10 ældre mænd (her defineret som +55 år), der vil indgå i et innovativt, forebyggende eksperiment. 7 ældre borgere (67-82 år) alle bosat i Tønder kommune deltog i interventionen. Gruppens objektive og subjektive livsforbedringer opnået gennem et nyt fællesskab og aktivitet i naturen er målt før, under, og efter ti ugers intervention. Habituel fysisk aktivitetsniveau blev bestemt vha accelerometri før og efter interventionen. Deltagerne blev bedt om at bære et accelerometer (Axivity AX 3) på højre lår i syv hele døgn, deltagerne blev bedt om at udfylde en aktivitetsdagbog med detaljer om søvnmønster og stillesiddende adfærd i de samme syv døgn. Fysisk funktion blev scoret efter Short Physical Performance Battery (SPPB), som er en test af balance, gangfunktion og styrke i underekstremiteterne. Derudover blev deltageres aerobe kapacitet målt ved en test af to minutters maximal gangdistance.

Inklusion af deltagere og tilrettelæggelse af de i alt ti interventioner med gruppen af ældre mænd fra 13. marts – 15. maj er iværksat i tæt samarbejde med Tønder kommunes sundhedsafdeling. NPVs sekretariat har bistået med kontakter til ældre i andre kommuner, ligesom Rømø Feriecenter og Naturcenter Tønningård også har været aktivt medvirkende i både rekruttering og gennemførelse af guidede ture. Herudover er 19 fastboende og 12 sommerhusejere, der alle er karakteriseret som resursestærke, aktive ældre, interviewet under gåture i NPV i samme periode.

Vi har gennemført en workshop d. 3. maj 12.30-17.30 på Skærbæk Fritidscenter for 29 deltagere i samarbejde med NPV, udvalgte nationalparkpartnere og udbydere inden for natur-, turisme, og friluftsliv, samt potentielle leverandører. Formålet med workshoppen om nye forretningsmodeller havde fokus på meningsfulde, sunde aktiviteter for 55+ årige. En forretningsmodel beskriver en virksomhed som et system af aktiviteter, skaber og leverer værdi til kunderne, og profiterer heraf. Det er den gode fortælling om virksomheden, som klargør, hvad man tilbyder, hvordan man sælger og kommunikerer med kunderne, hvordan varen eller tjenesteydelsen produceres, og hvordan man tjener penge på det. På workshoppen blev

der udvekslet forskellige erfaringer og idéer. Det blev tegnet profiler af en række hypotetiske forretningsmodeller, med fokus på værdiskabelse, skalering, og nye samarbejdsrelationer.

## Resultater

Gruppen af forskere, fra tre forskellige forskningstraditioner og fakulteter på universitetet (hhv. humaniora, samfundsvidenskab og sundhedsvidenskab på SDU), har lært hinanden, og respektive faglige styrker at kende. I særdeleshed er der opbygget en dybdegående forståelse for kompleksiteten af den heterogene gruppe, der i turismelitteraturen blot karakteriseres som "Det Grå Guld", men i andre sammenhænge ofte italesættes som "svage", med nedsat funktionsevne og/eller med et stærkt behov for forskellige former for hjælp.

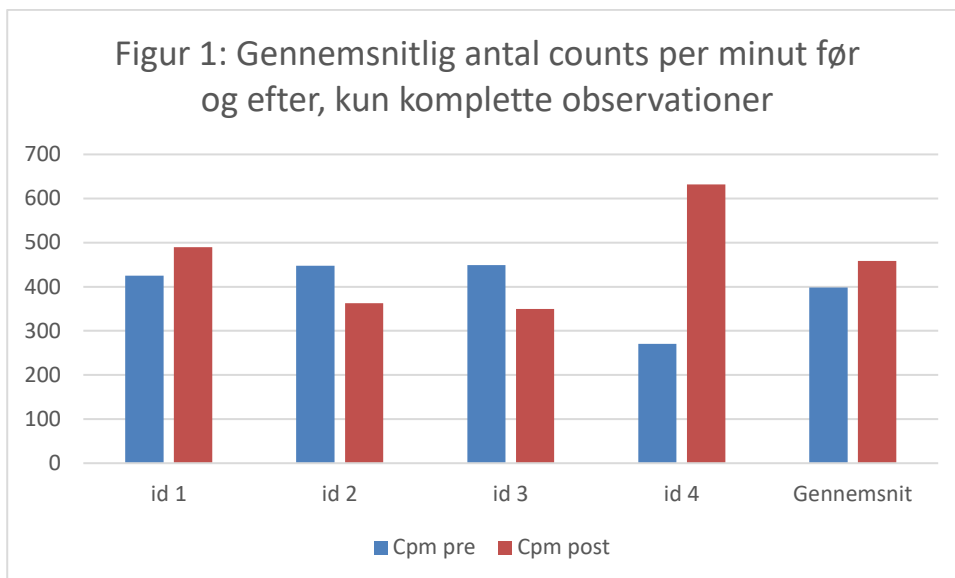
Af de 7 ældre mænd inviteret til at deltage i interventionen, valgte 6 at fortsætte efter det indledende møde, af disse var der både pre og post-testdata tilgængeligt for 4, årsagen hertil var udeblivelse på testdagene, 1 ved pre- og 1 ved post-test. Resultaterne af de fysiske tests fremgår af tabel 1

Tabel 1: Forbedringer fra før til efter intervention.

	<i>før</i>	<i>efter</i>	<i>forbedring</i>
<i>SPPB-score (score 0-12)</i>	9,25	10,25	1
<i>SPPB-balance (score 0-4)</i>	2,75	3,5	0,75
<i>SPPB 3mNGH (score 0-4)</i>	4	4	4
<i>SPPB stolerejs (score 0-4)</i>	2,5	2,75	0,25
<i>2mGS-dist (m)</i>	128,0	143,6	15,6*
<i>2mGS (m/s)</i>	1,07	1,20	0,13*
<i>Counts</i>	2367959	2821011	453052
<i>Counts per minut</i>	398,0	458,4	60,4

\*ændringen er statistisk signifikant ( $p < 0,05$ ), SPPB = Short Physical Performance Battery, 3mNGH = 3 meter normal ganghastighed

Det overordnede billede var en let fremgang i funktionsniveau. Med undtagelse af en person (som scorede 12 (max score) ved pretest) gik alle frem med mindst 1 point i total SPBB-score. En ændring på et point er at betragte som en klinisk signifikant forandring. Den kraftigste forbedring på SPBB-subskalerne skete som følge af en positiv ændring i balancscoren hvor deltagerne i gennemsnit forbedrede sig 0,75 point. Samtlige deltagere forbedrede deres resultater på 2-minutters gangtesten, den gennemsnitlige forbedring var 0,13 m/s, denne ændring var statistisk signifikant ( $p < 0,05$ ). En forbedring på  $> 0,1$  m/s er at betragte som en klinisk signifikant forbedring. Fremgangen i Counts per minut er ikke statistisk signifikant, og mens en deltagere opnåede et antal counts der var næsten 100% større efter interventionen, var der også to deltagere som havde lavere antal målte counts ved post, sammenlignet med pre (figur 1).



*Nye fællesskaber* Effekten af de ti interventioner ift at skabe et fællesskab blandt deltagere er begrænset. Mændene ønskede ikke at blive introduceret til andre, udover gruppen. Der var meget stille under de første to interventioner, hvor der kun blev svaret, hvis deltagerne blev adspurgt direkte. Dog med undtagelse af en enkelt deltager, der ikke var specielt positiv. Deltagerne fortæller, at de hilser på hinanden, hvis de mødes i byen i løbet af ugen, men at de ikke aktivt vil søge hinandens selskab. Et enkelt fællesskab blev etableret, da en af deltagerne blev medlem af skytteforeningen, hvor to andre er aktive. Derudover bør det nævnes, at to af deltagerne er stoppet med at ryge i løbet af perioden – på trods af mange tidligere, fejlslagne forsøg herpå. En var tilmeldt kommunalt motionshold ved eksperimentets opstart, men sprang fra.

Et væsentligt læringspunkt syntes at være **Tillid!** Deltagerne mødte op til tiden hver uge, og de ville ud i naturen. De betegnede det selv som ”noget andet end de vanlige tilbud”. Ingen af dem magtede dog selv at tage initiativ til at mødes, til trods for egne biler og faste mødetider hver tirsdag ved Seniorcenteret efter ti uger, ved eksperimentets ophør.

Vi har gjort os mange overvejelser om hvorfor deltagerne blev ved med at komme til vores tirsdagsture - igen og igen. Er det fordi vi ikke stiller nogen krav? Fordi der ikke er nogen sanktioner? Fordi de ikke bliver behandlet ens? Fordi det er et muligt fællesskab i/med naturen med/uden andre? Fordi det ikke er ’en fra kommunen’?

Deltagerne svarede selv, at det er turene ud i naturen. Og at der altid skete noget, de ikke havde forventet. Det er vigtigt for alle, at der er en fast person (som virker empatisk, oprigtigt interesseret i dem). For to af de seks er tirsdagsturene den eneste sociale interaktion i løbet af ugen! Det er noget de ser frem til med glæde. Dog på nær en enkelt, der alligevel var fast deltager alle ti uger. De magter ikke selv at organisere sig, efter endt eksperiment, til trods for at det er blevet italesat af både dem og os, i løbet af hele perioden.

To gange udtrykte mændene stolthed over at være med i et eksperiment i naturen. Første gang, da de (adspurgt om forsøget på Klægager) nikkede til, at de jo rigtig kunne bane vejen for mange andre ældre.

Anden gang, da de konstaterede på Mandø, hvor kun to havde været før for mange år siden, at det var "godt at sådan nogen byboere (læs: arkitekter og ingeniør-gruppe fra Århus) også kom ud i naturen".

En central læring fra eksperimentet er, at natur ikke 'bare' er natur og at de, der ikke normalt kommer i naturen har sværere ved at relatere til den og "se" det der nu engang er at se. Eller som en af deltagerne udtrykte dette: "Jamen, det er jo altid noget andet, når man kommer derud og der er en, der fortæller en noget. Når man selv kører derud, jamen, så får man ikke den samme oplevelse ud af det som hvis der er en, der kan fortælle om det – det er en helt anden oplevelse". Og måske er det netop det, at det kræver fysiske såvel som psykiske kompetencer og grad af engagement at være i naturen, der er den store forskel på resursestærke ældre, der hyppigt søger naturen og mindre resursestærke ældre, for hvem en gåtur i naturen oftest bliver fravalgt.

### *Forretningsmodeller for sund aldring i naturen*

Workshoppen blev afholdt med deltagere fra private turismevirksomheder, offentlige myndigheder, formidlingsinstitutioner, NGO'er inden for friluftsområdet, samt forskere. Med afsæt i "Business Model Canvas" som forretningsudviklingsmodel, arbejdede deltagerne på workshoppen indenfor følgende temaer:

- Sundhedsfestival
- Nye terapiformer i det fri
- Detailhandel med sundhedsgear
- Citizen Science/borgerdeltagelse
- Mobil madforsyning
- Sundheds-nudging
- Publicistvirksomhed, travelblogging, forlag

De tilstedeværende virksomheder og praktikere kunne i høj grad bidrage med deres konstruktive erfaringer og deres visioner. De illustrerede, at der er potentialer i en forretningsmæssig vækst, idet området besøges af mange turister. Men af stor relevans for udvikling af forretningsmodeller kunne de også udpege "strukturelle huller" i lokalområdet, det vil sige områder, hvor der mangler infrastruktur til og vilje og aktører til at starte samarbejder. Det konkrete arbejde med forretningsudvikling var – i lyset af en begrænset tid til opgaven- skitsepræget. Men der fremkom en række brugbare ideer til videre udfoldning.

At ældre bliver en stadig mere interessant gruppe at arbejde med for turismeerhvervet, bekræftes af en række undersøgelser. Eksempelvis fremgår det af Momentum's 2018 analyse, der bygger på tal fra Danmarks Statistiks forbrugsundersøgelse, at pensionisters og efterlønneres ferieforbrug gør denne gruppe til en særdeles interessant målgruppe. Analysen fremhæver, at hvor pensionister og efterlønnere i 2006, i gennemsnit, brugte 6.218 kroner på udenrigsflyvning, pakkerejser, hoteller, moteller og kroer samt feriecentre, campingpladser og vandrerhjem, er dette beløb i 2016 steget til 8.327 kroner. Til sammenligning er gennemsnitlige forbrug kun steget fra 10.092 til 10.784. kroner. Lægges her til, at gruppen af 55+ årige forventes at stige løbende fordi vi generelt bliver ældre, bliver udviklingen i gruppens ferieforbrug endnu mere interessant!

Et centralt læringspunkt i projektet er, at gruppen af 55+ årige ikke bør ses som en ensartet gruppe. Som vores forskellige undersøgelser viser, så er der langt fra de resursestærke ældre, der bruger naturen meget til de mindre resursestærke, der er langt mindre fysisk inaktive. Og forskellene handler ikke bare om generelle fysiske og mentale forhold eller hvor ofte man 'bruger' naturen, men i mindst lige så høj grad om, *hvordan* og *hvorfor* 55+ årige (ikke) bruger naturen. Der skal derfor opbygges mere viden om, hvad det betyder for de mere aktive at være i og med naturen, så denne viden kan bruges til at skalerbar forretningsudvikling og formidling af Vadehavet til de 55+ som ikke er i og med naturen.

## Afledte, kvalificerende forskningsspørgsmål

Eksperimentet har vist, at der er behov for en bedre forståelse af de ældres (herunder især ensomme borgeres) såvel som besøgendes (for)forståelse af, hvad natur er? Natur er ikke 'bare' natur og at være aktiv i og med naturen betyder noget forskelligt for alle. Det er en personlig oplevelse, der i høj grad afhænger af den enkeltes kompetencer, fysiske og psykiske tilstand og grad af engagement – såvel som en social oplevelse i de tilfælde, hvor man engagerer sig med og i naturen sammen med andre. **Hvordan kan naturen bruges i indsats mod (emotional og social) ensomhed blandt ældre?** Hvordan kan fællesskaber i naturen motivere den enkelte til selv at være mere aktiv i hverdagen? Hvad betyder det, at gruppen ændres undervejs, når der skal etableres tillid og tryghed? **Motiveret af aktivitet i naturen, hvilke sundhedseffekter kan vi måle blandt +55-årige ved brug af objektive indikatorer og subjektiv livskvalitet?** Hvilke former for adgang til naturen er mulige? Herunder med offentlig transport, egen bil, adgang til toiletter, bænke, osv. **Hvordan kan co-design identificere latente muligheder?**

Hvilke betydninger har ritualisering, såsom at gå med den samme gruppe, at gå i takt, i samme tempo? Hvilke fordomme over for andre vandrere forhindrer eller fordrer nye fællesskaber i og med naturen? Hvordan kan aktivitet i og med naturen være med til at genskabe eller opbygge identitet? Hvordan kan naturens foranderlighed, følelser af at blive en del af noget større, inspirere til et sundere liv? Med andre ord, at man føler sig godt tilpas i naturen?

**Hvilke latente og nye forretningsmodeller rummer fokuseringen på aktive ældre + 55, som en yderst heterogen gruppe, både som borgere, besøgende og som turister?** Workshopen illustrerede paradokserne i udvikling af forretningsmodeller for sund aldring. Realiseringen af kreative potentialer hæmmes blandt andet af, at der er en høj grad af silotænkning både i sundhedssystemet og inden for naturområdet. Endvidere vil virksomhederne, for at sikre en indtjening, ofte skulle bevæge sig i et felt mellem specialisering og multi-fleksibilitet. Endelig giver det både udfordringer og muligheder, at forretningsmodeller ofte beror på et element af frivillighed og åbenhed, med inddragelse af de besøgende, turister og de lokale. Det videre arbejde med forretningsmodeller må derfor inddrage denne kompleksitet, hvor man integrerer nye tilgange.

## Fase 2

Overordnet er det målet for InnoAgeing, at påvise både objektive og subjektive forbedringer i ældre menneskers liv gennem fysisk aktivitet i og med naturen. Vores hypotese er fortsat, at aktiv aldring i og med naturen kan mindske offentlige udgifter til sundhed og sociale serviceydelser gennem selv-kompetence (*self-efficacy*), overførbarhed og nye praksisfællesskaber. Vi ønsker fortsat at identificere nye forretningsmodeller,

og understøtte en bæredygtig udvikling af Verdensarv og Nationalpark Vadehavet gennem ejerskab og meningsfulde, bæredygtige naturoplevelser – både alene og sammen med andre.

På baggrund af de tidlige, gode erfaringer med Tønder kommune, og de nye, afledte forskningsspørgsmål, ønsker vi at inddrage alle fire Vadehavskommuner, og om muligt, de trilaterale Vadehavslande i en fælles, større EU-ansøgning. Herudover vil vi publicere forskningsresultater i internationale toptidsskrifter, inddrage kandidat og ph.d.-studerende, og sørge for løbende spredning af viden i mere populærvidenskabelig form.

*Professor Janne Liburd 23.06.18*

## Bilag 1: 10 Interventioner med udsatte ældre mænd.

	<b>Tid, dato og mødested</b>	<b>Emner og Aktiviteter</b>	<b>Organiserende deltagere</b>	<b>Husk at medbringe</b>
1.	9.30-12 d. 13. marts Seniorcenteret i Tønder	Introduktion til hinanden. Udfyldning af spørgeskemaer, fysiske målinger.	Janne, Inga, Paolo, Mikkel, Hans	Vi byder på ostemad, kaffe og vand.
2.	9.30-12 d. 20. marts Seniorcenteret i Tønder	Drøftelse af forventninger til InnoAgeing-projektet. Accelerometre.  1. Co-design workshop	Janne, Inga, Chris, Hans, Mikkel	Vi byder på ostemad, kaffe og vand.
3.	9.00-13 d. 27. marts  Afg. fra Seniorcenteret i Tønder	Vadehavscenteret  Lær din Nationalpark Vadehavet og Verdensarv Vadehavet lidt bedre at kende.	Janne, Bodil, Hans, Paolo	Varmt tøj, gode vandresko, evt. vandflaske.  Vi sørger for en sandwich og vand.
4.	9.00-13 d. 3. april  Afg. fra Seniorcenteret i Tønder	Klægager	Janne, Inga	Varmt tøj, gode vandresko, evt. vandflaske.  Klægager sørger for lidt at spise og drikke.
5.	9.00-13 d. 10. april  Afg. fra Seniorcenteret i Tønder	Rømø: mulig ravnur, alternativ gåtur i plantagen	Janne*, Inga, Bodil	Varmt tøj, gode vandresko eller gummistøvler, vandflaske.  Vi sørger for en sandwich og vand.
6.	9.00-13.30 d. 17. april  Afg. fra Seniorcenteret i Tønder	Mandø  (2. Co-design workshop)	Janne	Varmt tøj, gode vandresko eller gummistøvler, vandflaske.  Vi sørger for en sandwich og vand.

7.	9.00-13.30 d. 24. april	Tønninggaard, Rømø Spis Vadehavet – Vi tager på sanketur.	Janne, Inga, Bodil	Varmt tøj, gode vandresko eller gummistøvler, vandflaske.  Vi sørger for en sandwich og vand. Og hvad vi finder undervejs
8.	9.30-13.30 d. 1. maj	Saltvandssøen, Højer byvandring	Janne, Hans	Varmt tøj, gode vandresko eller gummistøvler, vandflaske.  Vi sørger for en sandwich og vand.
9.	9.30-12 d. 8. maj	Lindet Skov 2. Co-design workshop/evaluering	Janne, Bodil	Varmt tøj, gode vandresko, evt. vandflaske.  Vi sørger for en sandwich og vand.
10.	9.30-12 d. 15. maj	Rudbøl Sidste fysiske test. 3. Co-design workshop i Rudbøl. Uddeling af pedometre.	Janne, Inga, Bodil, Hans, Mikkel (+Paolo)	Vandresko, vandflaske.  Vi sørger for ekstra god frokost.

\* Janne skal være til møde i Erhvervs- og Vækstministeriet, Kbh kl 14-16, er der fra morgenstunden.