

Hva motiverer nær 7000 eldre og personer med demens til å sykle 5,7 ganger rundt kloden på 4 uker?

Mange aldersrelaterte utfordringer kan være forårsaket av inaktivitet, mer enn alder i seg selv. Noe av det viktigste vi kan gjøre er å legge til rette for regelmessig fysisk aktivitet – og gjøre det sammen!

Selskapet **Motitech**¹ ble født ut av et prosjekt ved sykehjemsetaten i Bergen kommune i 2012-13. Målet var nettopp å motivere eldre og personer med demens til å bli mer fysisk aktive, sammen. Vi utviklet motivasjonsverktøyet Motiview og resultatene var oppsiktsvekkende gode.

Idag er Motiview brukt i 10 land. Vi er blitt 16 ansatte fordelt på våre kontor i Norge, England og Canada. Hovedkontoret vårt er i Alver kommune, nord for Bergen.

Motiview

Motiview er motivasjonsverktøyet som stimulerer eldre og personer med demens til økt fysisk aktivitet, fellesskap og livskvalitet. Ved hjelp av video og lyd, kan brukeren dra på sykkeltur i kjente omgivelser og barndomsminner.

- Mer enn 2300 filmer fra 40 land i filmbiblioteket; *et globalt bibliotek av lokale filmer*
- Ca 150 nye filmer hvert år
- Spesialtilpasset musikk til filmene
- Kognitiv trening
- Trivselstiltak
- «Sykkel-VM for eldre»

For et raskt inntrykk av hva Motiview er, vil vi anbefale å se [The Times sin reportasje](#)² fra 2019 om studiet vi gjorde i England med 25 sykehjem og over 220 deltakere.

Det hele startet med et pilotprosjekt på 5 sykehjem i Bergen, som skalerte løsningen til alle sine 42 sykehjem. I dag har over 50% av kommunene i Norge minst én Motiview-lokasjon, samt at vi har kunder i Australia, England og Canada som sykler til Motiview!

Erfarte effekter fra pilotprosjektet i Bergen

Bedre mobilitet, Reduksjon i fall forekomst; Raskere rehabilitering; Økt matlyst/reduksjon av overvekt; Reduksjon i utagerende atferd; Reduksjon i psykofarmaka; Bedre søvn; Mindre smerter; Bedre trivsel; Minne Fremkalling.

Kort om «Sykkel-VM for eldre»

I 2017 var Bergen vertskap for sykkel-VM. Da bestemte vi oss for å lage verdens første og eneste sykkel-VM for eldre og personer med demens. Det ble en stor suksess og vi arrangerer det årlig med stadig flere deltakere, fra flere land. Ta en titt på tallenes tale fra 2023: *6986 deltakere, 254 lag, fra 10 nasjoner, syklet i løpet av 4 uker hele 229 930 km. Vi kåret tre verdensmestre, beste støtteapparat og 6986 vinnere!*

Vi har bevist gjennom 10 år og mer enn 10 land at det er fullt mulig å takle inaktivitet med rein livskvalitet og solid norsk motivasjonsteknologi, fra Alver Kommune utenfor Bergen by. Dette er en festreise vi gjerne deler med flere.

Minutter i minner. Meter med mestring. Mengder av menneskeglede

¹ <https://motiview.no/en>

² <https://www.facebook.com/timesandsundaytimes/videos/vb.147384458624178/2166489796975056/?type=2&theater>

Abstract³ from a 2 year research study on the Motiview concept, in Canada

Using Motiview to support engagement in physical activity through reminiscence amongst the elderly in longterm care

Research study

The study was requested by the innovator Motitech through the I2P2 program - funded by CABHI⁴ and supported by Innovation Norway and the Norwegian Research Council - in partnership with the Baycrest Health Sciences⁵, Westpark Healthcare Centre⁶ and Bruyere Research Institute⁷.

Purpose

A current and growing global challenge is to identify meaningful activity programs that promote overall health and well-being of older adults. Pairing facilitated integrative reminiscence about enjoyed activities promotes participation in activities in general⁸ although research is scant regarding promotion of physical activity⁹. A Canadian research team¹⁰ explored the impact of Motiview, an audio-visual tool designed to foster reminiscence on engagement in physical activity by older adult residents in longterm care.

Method

Residents of an Ottawa longterm care residence participated if they were: i) able to provide informed consent or consent was obtained from a substitute decision maker and ii) able to do mild to moderate physical activity. Residents with advanced dementia or unable to participate safely in physical activity as identified by care staff were excluded. Participants (n=25) participated in two programs separated by a 16-week washout period. Five participants died during the washout period. In the Theratrainer only program (TT; 4 weeks), participants were brought to a rehabilitation exercycle (Theratrainer) and assisted to begin cycling. Depending on the physical condition of the participant, individuals were able to cycle with either their arms or legs in an assisted or self-propelled mode. In the Theratrainer with Motiview program (MV; 6 weeks), Motiview was added to the Theratrainer cycling participation. Motiview consisted of a large selection of immersive videos of towns and cities across the world¹¹ as well as a wide selection of music, both of which were chosen by the participant or caregiver.

Field notes documented behaviours, comments and secondary conversations during activity sessions. When able, participants completed micro-interviews after individual sessions (MV: n=15, TT: n=10). For participants unable to verbalize, the Greater Cincinnati Scale was used to document engagement during sessions (MV: n= 10, TT: n= 8). Formal and informal carers were also interviewed. In order to document feasibility of program implementation, all sessions were supported by either care staff or volunteer cycle hosts. Research team participation was limited to micro interviews and documentation.

Analysis

³ This abstract is framed by CSO in Motitech, Roald Kvam (rk@motitech.no) based on text from Dr Heidi Sveistrup (Heidi.Sveistrup@uOttawa.ca) at Health Sciences, Univ. of Ottawa & Bruyère Research Institute, Ottawa Canada.

⁴ <https://www.cabhi.com/>

⁵ <https://www.baycrest.org/>

⁶ <https://www.westpark.org/>

⁷ <https://www.bruyere.org/en/bruyere-research-institute>

⁸ Ching-Teng, Y., Chia-Ju, L. & Hsiu-Yueh, L. Effects of structured group reminiscence therapy on the life satisfaction of institutionalized older adults in Taiwan. *Soc. Work Health Care* 57, 674–687 (2018).

⁹ McDonald, D. D., Shellman, J. M., Graham, L. & Harrison, L. The Relationship Between Reminiscence Functions, Optimism, Depressive Symptoms, Physical Activity, and Pain in Older Adults. *Res. Gerontol. Nurs.* 9, 223–231 (2016).

¹⁰ H. Sveistrup (lead), A. Kennedy, J. Tessier, C. Nault, E. Lachapelle, L Verheer, F. Serediuk et al.

¹¹ Pt 1800 videos from 38 countries.

Data presented are part of a larger 3-site study. A master code book was used as a guide for all data coding. The defined themes were loaded into NVivo as nodes and subnodes with new themes added as needed. Participant observations (field notes) and micro-interviews were coded line by line.

Results and discussion

In both TT and MV, participants often commented on the perceived increase of their health and well-being over both program periods, specifically increased flexibility, strength and physical function, lack of pain and feeling good. Substantially greater engagement was noted during MV than TT participation. A cycle host noted that a participant was “always enthusiastic to do a MV tour” while a participant expressed: “The idea of having ... view ... of the city or the village. Also helps because... sometimes, it reminds us our, our old lives...”.

Keywords

Reminiscence, Longterm Care, Participation

Illustration

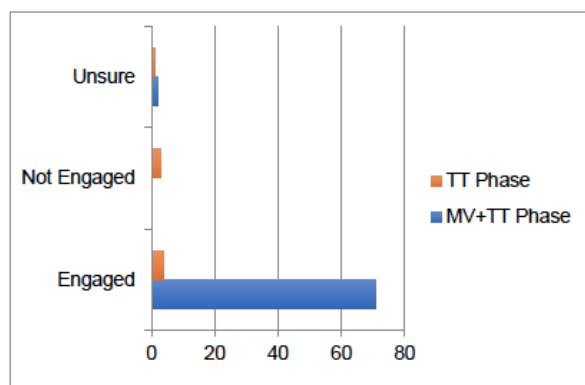


Figure 2. Level of engagement by condition.