

# SPELL FOR SENIORER

Glede, helse og for alle





# Hvorfor fokus på seniorer

- Økende andel eldre i befolkningen
- Større oppmerksomhet rettet mot et lengre selvstendig liv
- Ensomhet er en økende samfunnsutfordring
- Større fokus på behov for mental og fysisk stimulering
- Spill kan være et enkelt, lett tilgjengelig tiltak
- Studier viser til positive effekter på fysisk og mental helse for seniorer
- Spill dekker flere behov samtidig: trening (mental/fysisk), følelser, mestring og avkobling

# HVORFOR SPILL



- ▶ **Spill kan være en medvirkende faktor til å motvirke ensomhet**
- ▶ **Besteforelder og barnebarn som spiller sammen**
- ▶ **Det som er ekstra positivt med spill er at det stimulerer visuelt, det er lystbetont, gir motorisk utfordring og er sosialiserende**
- ▶ **Spill gir altså, i tillegg til at det i de aller fleste tilfeller er gøy å drive med, en god del veldig nyttige fordeler for seniorer**

# Hvilken barrierer møter man?

- Seniorer har i stor grad en teknologivegring for den teknologien de strengt tatt ikke trenger
- Seniorer er ofte veldig usikker med hensyn til å velge nye typer teknologi, som spill. Det er et ukjent terreng og de føler at det er ikke noen for dem
- Det er lite tradisjon or spill blant seniorer og de ser ikke verdien av det
- De mangler utstyr og noen å vise dem hvordan. Mange gir derfor opp før de har prøvd
- Barrierene handler sjelden om evne – men om trygghet, tilgang og tilrettelegging

# Fysiske fordeler med spill

- Ved hjelp av de riktige spill kan man trene en del viktige fysiske funksjoner, enten for å trene disse opp igjen eller for å holde de vedlike. Dette faller i kategorien **Exergaming**
- **Det man kan trene er:**
  - Balanse i beina
  - Styrke i beina og hofteregionen
  - Generell kondisjon
  - Smidighet i leddene
  - Finmotorikk i hendene
  - **BESKYTTER HJERNEN MOT ALZHEIMER**

- 
- 
- **Fysisk aktivitet ser ut til å påvirke hjernens helse på en svært positiv måte når det gjelder evnen til å tenke, og ikke minst når det gjelder forebygging av hukommelsestap**
  - **Når eldre mennesker holder seg aktive, har hjernen deres mer av en type proteiner som forbedrer forbindelsene mellom nevroner, som bidrar til å opprettholde god funksjon i hjernen**

# Kognitive fordeler med spill

- Ved hjelp av de riktige spill kan man trene en del viktige kognitive funksjoner, enten for å trene disse opp igjen eller for å holde de vedlike. Dette faller i kategorien **Braintraining**
- I hjernen har vi nerveceller som har kontakt med hverandre. Disse lager nettverksbaner. Nettverkene forsvinner gradvis når vi blir eldre, som del av en naturlig aldringsprosess. Når vi lærer noe nytt lager vi nye nettverk mellom nervecellene i hjernen vår
- Ved å lage nye nettverk kan vi motvirke en del av aldringsprosessen

# Det man kan (bør) trene er:

- **Generell hukommelse**
- **Evnen til logisk tenkning og abstrakt tenkning – resonnering**
- **Problemløsning**
- **Høyere oppmerksomhet / Større fokus**
- **Utvide observasjonsevnen – se ting som er rundt deg**
- **Strategisk planlegging og handling - ta avgjørelser**



**«Å trene hjernen gjør den mer robust, og den tåler mer før symptomer på skade og sykdom dukker opp. Det å utfordre den holder den ikke bare ved like, men bygger den videre.»**

KAJA NORDENGEN, hjerneforsker

Det finnes flere tegn på demens du må være obs på, og ingen er like for alle. Men ved å trene hjernen, kan du være godt rusta.



# Mentale og sosiale fordeler med spill

- ▶ Å spille spill er for mange ikke bare spillet men den opplevelse den medfører
- ▶ Spill kan gi en mestringsfølelse, gir glede, skaper nye utfordringer, utfordrer hele følelsesregisteret
- ▶ Spill kan være sosialiserende
- ▶ Spill vil kunne være med til å motvirke ensomhet



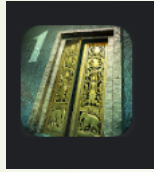
# «Digitale» fordeler med spill

- **Spill for seniorer kan gi seniorer en bedre digital forståelse**
  - **Spill for seniorer kan medføre at det vil senke terskelen for seniorer til å akseptere og adoptere ny teknologi senere**
- 

# Type spill

- ▶ Brain training eller på godt norsk Hjernetrim (på nettbrett evt. mobil)

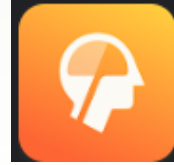
50 Rooms



GeoGuesser



Lumosity



AE Mysteri



- ▶ Aktivitets- og gruppe-spill (spilles på konsoller)

Xbox 360 Kinect   Sport Mario kart   Rocket League

- ▶ Historie-, strategi- og simulationspill (spilles hovedsakelig på konsoller)

Sivilisasjon   Microsoft Flight simulator

- ▶ Kreative-, eventyr- og novelle-spill (spilles på konsoller)

Dear Esther   Minecraft

- ▶ VR-spill (VR-brille)

Enhance   Holofit   Beat Saber   YouTube360 VR   Golf   Wander   TRIPP



# Spillmuligheter

- **Smarttelefon**
- **Nettbrett**
- **PC**
- **Konsoller: Xbox One S eller X**  
**Playstation 4 eller 5**  
**Nintendo Switch**
- **VR briller (Oculus Quest 2)**



# Eksempler fra digital festival

[God morgen Norge](#)

[Førde](#)

[Haugesund](#)

