

Parkinson og Wii

Forord

Parkinsons sykdom er en kronisk nevrologisk sykdom som ikke kan kureres og som forverrer seg over tid. Symptomene er mange og gir etter hvert store utfordringer i hverdagen. Sykdommen kan ikke behandles bort, men med riktig medisiner og regelmessig trening, kan man leve godt i flere år. Samtidig som at fysisk aktivitet er svært viktig, har mange store utfordringer med motivasjonen, blant annet på grunn av sosialt stigma, depresjon og apati. Norges Parkinsonforbund jobber stadig for å fokusere på viktigheten av trening, samt motivere personer med parkinson til å finne en aktivitet man kan få til å gjøre jevnlig. Vi vil takke ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for å ha gitt støtte til dette prosjektet der personer med parkinson som ikke liker treningssentre eller uteaktivitet kan holde seg fysisk aktive i sin egen stue alene eller med familie og venner ved hjelp av Nintendo Wii.

Sammendrag

Mennesker med Parkinsons sykdom opplever at bevegelsesevnen reduseres gradvis. Kroppen blir stiv og ubevegelig. Fysisk aktivitet er et viktig supplement til den medikamentelle behandlingen som reduserer symptomene. Parkinson-diagnostiserte må finne en måte å leve med sykdommen på i flere tiår, noen enda lenger. Når sykdommen utvikler seg vil bevegelse og fysisk aktivitet kunne være den beste medisin mot sykdommens symptomer på lang sikt.

I Storbritannia har vår søsterorganisasjon Parkinson UK i flere år hatt et fruktbart samarbeid med Nintendo, knyttet opp mot treningsaktiviteter ved bruk av Nintendo Wiis mange aktivitetsspill. De fysiske resultatene fra aktiviteten er gode. Bruk av aktivitetsspill i Nintendo Wii krever at du som spiller engasjerer deg, deltar stående, følger nødvendige bevegelser på tv-skjermen og benytter både armer og bein for å få best mulig effekt av treningen. Resultater fra Storbritannia viser god effekt på balanse, koordinasjon, bevegelse, stivhet, styrke og utholdenhet hos deltakerne.

I dette prosjektet har vi satt i gang lokal trening med Wii gjennom noen av våre lokal- og fylkesforeninger. I tillegg ble det arrangert en samling på høsten 2013 der deltakerne fikk instruksjoner i hvordan bruke Wii av fysioterapeut Pål Jostad fra Ringen rehabilitering. Veiledning for bruk av Wii med parkinson ble lagt ut på nettsidene parkinson.no, slik at også de som ikke deltok i lokale samlinger eller den landsdekkende samlingen også kunne få informasjon om aktiviteten.

Selv om terskelen for å prøve ut ny teknologi for mange kan være stor, har vi sett at de som først prøver spillet mestrer dette raskt, og at det gir stort utbytte for personer med parkinson som tar dette i bruk.



Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Det er gjort mye forskning på betydningen av fysisk aktivitet for personer med Parkinsons sykdom, og resultatene viser at det å være i fysisk aktivitet gjør at symptomene ved sykdommen ikke forverres like raskt som hos personer som er inaktive.

Mennesker med Parkinsons sykdom opplever at bevegelsesevnen reduseres gradvis. Kroppen blir stiv og ubevegelig. Fysisk aktivitet er et viktig supplement til den medikamentelle behandlingen som reduserer symptomene. Parkinson-diagnostiserte må finne en måte å leve med sykdommen på i flere tiår, noen enda lenger. Når sykdommen utvikler seg vil bevegelse og fysisk aktivitet kunne være den beste medisin mot sykdommens symptomer på lang sikt.

Parkinsons sykdom er en kronisk nevrodegenerativ sykdom som forverrer seg gradvis med tiden. Sykdomsutviklingen varierer fra person til person, og fører med seg både de karakteristiske motoriske symptomene som skjelving, stivhet og trege bevegelser, i tillegg til en eller flere ikke-motoriske symptomer, deriblant depresjon, apati, søvnforstyrrelser og kognitive endringer.

Flere steder i landet organiserer forbundets fylkes- og lokalforeninger fellesaktiviteter, organisert som lokale treningsgrupper. I møte med brukergruppen erfarer Norges Parkinsonforbund at egeninnsats gjennom daglig/ukentlig trening er god medisin for kroppen, både fysisk og mentalt. Majoriteten av de som driver en eller annen form for trening føler de har verdifullt utbytte av aktiviteten. Samtidig er det stor variasjon i type aktivitet. Enkelte Parkinson-rammede faller utenfor etablerte treningsaktiviteter. Årsakene er sammensatte: Ingen fellesaktiviteter på hjemstedet, begrenset sosial kontakt med andre, dårlig mobilitet på grunn av sykdommen, tilbud om treningsaktiviteter som ikke lar seg gjennomføre på grunn av

Parkinson UK har utarbeidet retningslinjer for bruk av Wii, spesielt Wii Fit med balansebrett.

- Sett balansebrettet på et teppe eller annet sklisikkert grunnlag.
- Ikke bruk sko på balansebrettet.
- Ha stroppene som følger med håndkontrollene rundt håndleddet når du bruker dem.
- Ha god plass rundt deg til å kunne bevege armer og trække fram og tilbake.
- Tråkk forsiktig når du bruker balansebrettet, spesielt når du går bakover.
- Ha en stol i nærheten, for hvile.
- Være ekstra forsiktig dersom du har dårlig balanse.
- Pass på at det alltid er andre i nærheten.
- Balansebrettet har en makskapasitet på 150 kg.

Hvis du har hjernestimulator:

- Ikke plasser Wii-adaptoren direkte over implantasjonsstedet.

Kilde: Parkinson UK

helsetilstand, manglende motivasjon som følge av sykdommen og stort sprik innad i treningsgrupper når det gjelder alder og ferdighetsnivå.

I Storbritannia har vår søsterorganisasjon Parkinson UK i flere år hatt et fruktbart samarbeid med Nintendo, knyttet opp mot treningsaktiviteter ved bruk av Nintendo Wiis mange aktivitetsspill. De fysiske resultatene fra aktiviteten er gode. Fysisk spilling med Nintendo Wii er en nyvinning på markedet, og krever at spillerne er fysisk aktive i spilløyeblikket.

Bruk av aktivitetsspill i Nintendo Wii krever at du som spiller engasjerer deg, deltar stående, følger nødvendige bevegelser på tv-skjermen og benytter både armer og bein for å få best mulig effekt av treningen. Resultater fra Storbritannia viser god effekt på balanse, koordinasjon, bevegelse, stivhet, styrke og utholdenhet hos deltakerne. Samtidig viser resultater at regelmessig trening har god effekt på bevaring av nerveceller som uten trening brytes raskere ned hos personer med Parkinsons sykdom.

Erfaring viser at mange med parkinson har behov for hjelp og veiledning til å sette i gang med trening. Initiativet til å starte opp prosjektet kom fra yngre personer med Parkinson som hadde etterlyst bruk av ny teknologi for å motivere til fysisk aktivitet.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektgruppen bestod av tre personer som var yngre med parkinson (under 55 år) og en pårørende, samt prosjektkoordinator. Gruppen jobbet gjennom prosjektmøter, e-postkommunikasjon og telefonsamtaler.

I januar 2013 ble det sendt ut informasjon til våre fylkesforeninger om prosjektet og om at det var mulig gjennom det å få støtte til å gå til innkjøp til Wii-konsoller og -treningsspill som kunne brukes i foreningene. Det kom færre søknader fra fylkesforeningene enn forventet, og ordningen ble deretter utvidet til også å gjelde lokalforeninger. Informasjon om treningsmetoden ble også utsendt, oversatt fra engelsk fra Parkinsons UK, som har utarbeidet retningslinjer for hvordan man bruker Wii når man har Parkinsons sykdom.

Prosjektet innebar også en Wii-samling for yngre med parkinson (under 55 år). Av hensyn til blant annet rekruttering

og reisevei, ble denne arrangert på samme sted som et seminar for yngre med parkinson som også var finansiert av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering. Til Wii-samlingen holdt fysioterapeut Pål Jostad fra Ringen rehabilitering foredrag om fysisk aktivitet med Wii, og instruerte deltakerne i treningsmetoden. Deretter prøvde deltakerne Wii ut på egen hånd i to ulike saler.

Veiledning for bruk av Wii med parkinson ble lagt ut på nettsidene parkinson.no, slik at også de som ikke deltok i lokale samlinger eller den landsdekkende samlingen også kunne få informasjon om aktiviteten.



Kap 3. Resultater og resultatvurdering

For mange var denne formen for trening uvant. Noen rapporterte om at det var stor terskel for folk å delta, mens andre fortalte om medlemmer lokalt som hadde tatt med seg denne formen for trening hjem.

Åtte lokale treningsgrupper har kommet i gang som resultat av prosjektet. Som tidligere antatt, var det flest yngre med parkinson (under 55) som engasjerte seg i prosjektet. Dette anser vi som noe av grunnen til at en del foreninger ikke fikk til å ta del i prosjektet, da det er få yngre som er engasjert i foreningene lokalt.

En uventet nyhet om at Nintendo ville slutte å produsere Wii-spill, var også grunn til at noen foreninger ikke ønsket å delta.



Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Selv om terskelen for å prøve ut ny teknologi for mange kan være stor, har vi sett at de som først prøver spillet mestrer dette raskt, og at det gir stort utbytte for personer med parkinson som tar dette i bruk.

Vi anser prosjektet som avsluttet, men Wii-treningsspillene vil være tilgjengelige for medlemmer som deltar på både sentrale og en rekke lokale møter og arrangementer på grunn av dette prosjektet. Det bidrar til å vise en bredde i treningsmuligheter, og motiverer også de som ikke går ut av huset for å trene eller som ikke helt kommer i gang med fysisk aktivitet. Dette er essensielt for alle personer med parkinson.