



BEVÆG
DIG FOR
LIVET

PARASPORT OG IDRÆT FOR SINDET

Evidens og positive effekter
– en evaluering



PARASPORT

Evidens og positive effekter – Evaluering med kilde-henvisning

Da WHO udgav deres store vidensopsamling med anbefalinger om fysisk aktivitet i 2020, var mennesker med handicap for første gang inkluderet som målgruppe. De konkluderede, at der i den nuværende videnskabelige litteratur er tegn på, at de mange gavnlige effekter, der er fundet solidt videnskabeligt belæg for i almenbefolkningen, også er gældende for mennesker med forskellige typer af handicap [1]. Dette gælder både de fysiologiske og psykosociale effekter. Samme konklusion er for nyligt blevet understøttet af de engelske sundhedsmyndigheder, som via gennemgang af 176 videnskabelige artikler specifikt kiggede på effekten af fysisk aktivitet for børn og unge med et handicap [2]. Desuden har en stor andel mennesker med handicap et mindre favorabelt udgangspunkt på en række af de parametre, hvor idræt, foreningsliv og fysisk aktivitet netop har vist gavnlige effekter

Således ses der på tværs af forskellige typer af handicap lavere muskelfunktion, øget oplevet træthed [3,4] og lavere kardiovaskulær funktion [5,6]. Dertil en højere frekvens af oplevet ensomhed [7] og nedsat livskvalitet [8]. Dermed bliver incitamentet for at prioritere mere bevægelse, og gerne i fællesskaber, både i et sundheds- og psykosocialt perspektiv klart.

Det dårligere fysiologiske udgangspunkt har både en negativ indflydelse på helbredet og de aktiviteter, som foregår i løbet af dagligdagen. Dette udmønter sig potentielt i højere sundheds- og medicinomkostninger, et voksende behov for assistance til udførelsen af basale dagligdagsopgaver og et lavere aktivitetsniveau. Disse faktorer er yderligere med til at øge risikoen for at eskalere i en negativ spiral.

Ovenstående taler desuden ind i, at der er en stor risiko for, at FN's overordnede løfte i forbindelse med de 17 verdensmål, om ikke at lade nogle i stikken, ikke lykkes for målgruppen, medmindre der bliver gjort en proaktiv indsats. Således viser nye tal fra Idrættens Analyseinstituts rapport fra juni 2022, at personer med et handicap [9] generelt er mindre bevægelsesaktive og at dette gælder i både kommercielt- og foreningsregi samt selvorganiseret [10]. Dette skal

ses i sammenhæng med, at mennesker med handicap i modsætning til almenbefolkningen, hvis barriere for at øge deres aktivitetsniveau hovedsageligt er knyttet til hverdagslivets prioriteringer, oftere angiver barrierer relateret til kropslig formåen som f.eks. 'jeg har et handicap eller en kronisk sygdom' eller 'jeg er i dårlig form'. Hvis disse barrierer overvindes, og mennesker med handicap er fysisk aktive, er der i en række undersøgelser fra de nordiske lande indikationer af en stærkere tilknytning til uddannelsessystemet og arbejdsmarkedet. Således viste Anne-Merete Kissows ph.d.-afhandling, at mennesker med handicap, der er regelmæssigt idrætsaktive uden for hjemmet, mere sandsynligt end ikke-idrætsaktive er erhvervsaktive, udfører frivilligt arbejde, er aktive i handicaporganisationer samt har et højere uddannelsesniveau [11]. Det beskrives i afhandlingen, hvorledes idrætskonteksten indebærer særlige muligheder for at udvikle færdigheder, som de kan tage med ind i andre kontekster. Deres fremtræden som aktive åbner døre for mere deltagelse, idet omgivelserne viser interesse og bliver mindre usikre ved deres tilstedeværelse, og ser dem som en ressource.

Lignende tendenser ses i en mindre svensk undersøgelse, hvor der udover højere tilslutning til arbejdsmarkedet også rapporteres højere livskvalitet [12]. Sidstnævnte kan med stor sandsynlighed tænkes at blive hjulpet på vej af de effekter fysisk aktivitet har vist i den videnskabelige litteratur på emotionelle og psykosociale parametre hos målgruppen, både blandt børn, unge og voksne. Dette både når det foregår som sport [13] og som motion [14], hvor der i begge tilfælde er vist positive resultater indenfor parametre som f.eks. socialisering, selvtillid og velbefindende.

Alt efter typen af handicap eller særligt behov er der nogle opmærksomhedspunkter ift. hvilke aktiviteter og rammer, som giver den enkelte de bedste muligheder for at få gode oplevelser med fysisk aktivitet i et berigende fællesskab. Her skaber Parasport Danmarks erfaringer gennem organisering af +30 sports- og idrætsgrene samt målrettede aktivitetstilbud til specifikke målgrupper et solidt udgangspunkt for dannelsen eller udvidelsen af de rette tilbud.

Kilder

1. WHO (2020) Guidelines on physical activity and sedentary behaviour
2. Smith, B. et al. (2022) Physical activity for general health in disabled children and disabled young people: summary of a rapid evidence review for the UK Chief Medical Officers' update of the physical activity guidelines.
3. Puce, L. et al. (2021) Systematic Review of Fatigue in Individuals with Cerebral Palsy
4. Hildebrandt, H. & Eling, P. (2014) A longitudinal study on fatigue depression and their relation to neurocognition in multiple sclerosis
5. Wouters, M. et al. (2020) Physical fitness of children and adolescents with moderate to severe intellectual disabilities
6. Langeskov-Christensen, M. et al. Aerobic Capacity in Persons with Multiple Sclerosis: A Systematic Review and Meta-Analysis
7. Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: Cross-sectional study
8. Vive (2021) Mennesker med handicap - Hverdagsliv og levevilkår 2020
9. I rapporten bruges termen funktionsnedsættelse
10. Idrættens Analyseinstitut (2022) IDRÆT FOR MENNESKER MED FUNKTIONSNEDSÆTTELSE I DANMARK



Eksempelvis er der ovenpå en rapport fra Statens Institut for Folkesundhed (SIF) fra februar 2022, fornyet fokus på den store overdødelighed hos mennesker med udviklingshandicap i Danmark [15] – en kedelig tendens, som også ses internationalt [16]. Omsætter man rapportens konklusion til et enkelt budskab, så er det, at mennesker med udviklingshandicap lever ca. 20 år kortere end almenbefolkningen. De hyppigste dødsårsager i den danske befolkning er sygdom i kredsløbsorganer og kræft. Dette gælder også for personer med udviklingshandicap, men her er tillige sygdom i åndedrætsorganer en hyppig dødsårsag.

En mere aktiv hverdag for mennesker med udviklingshandicap kan være en del af løsningen, som ligeledes kan forvente at sænke nogle af de økonomiske konsekvenser af det dårligere helbred. Et nyere videnskabeligt studie udgivet i 2021 [17], som er lavet med målgruppen i USA og de mulige sundhedsøkonomiske gevinster undersøgte 7.491 idrætsaktive med udviklingshandicaps forbrug af sundheds- og medicinydelser sammenlignet med registerdata på

28.950 ikke-aktive med udviklingshandicap. Studiet fandt, at de idrætsaktive havde betydeligt lavere omkostninger, både hvad angik sundhedsydelser (ca. 53 % lavere) og brug af medicin (ca. 20 % lavere) over en 10-årig periode fra 2007 til 2017.

En gruppe, som ikke må glemmes, er gruppen med store bevægelsesbegrænsninger, og hvor muligheden for fysisk aktivitet i et fysiologisk perspektiv er meget begrænset. Dette inkluderer blandt andet el-kørestolsbrugere, for hvem de tre sportsgrene El-hockey, powerchair football og -floorball giver unikke muligheder for at deltage i taktiske holdspil, høj fart og øget puls [18,19]. Omend de gavnlige fysiske effekter er mindre, beskriver litteraturen, hvorledes mange af de psykosociale gevinster i høj grad er til stede. Således bliver resultater som positiv identitetsskabelse, samhørighed og velvære blandt andet nævnt [20,21].

Kilder

11. Kissow, A-M. (2013) Idræt, handicap og social deltagelse
12. Norlin, Å.L. (2007) Aktivt liv – En lönsam investering för individ och samhälle!
13. Aitchison, B. et al. (2022) The experiences and perceived health benefits of individuals with a disability participating in sport: A systematic review and narrative synthesis
14. Borland, R.L. et al. (2021) Effects of physical activity on behaviour and emotional problems, mental health and psychosocial well-being in children and adolescents with intellectual disability: A systematic review
15. Statens Institut for Folkesundhed (2022) Dødelighed blandt personer med udviklingshandicap
16. O'Leary, L. et al. (2018) Early death and causes of death of people with intellectual disabilities: A systematic review



IDRÆT FOR SINDET

Færre psykisk sårbare er en del af foreningslivet i Danmark

Der er mellem 30 % og 50 % færre borgere med psykiske sårbarheder, der dyrker idræt i idrætsforening sammenlignet med mennesker uden psykiske sårbarheder.

Idræt, fritid og helbred for mennesker med funktionsnedsættelse af Karsten Østerlund, Kamilla Ryding, Ejgil Jespersen, Syddansk Universitet, 2014:

<https://portal.findresearcher.sdu.dk/en/publications/idr%C3%A6t-fritid-og-helbred-for-mennesker-med-funktionsneds%C3%A6ttelse>

Mennesker med psykiske sårbarheder dør mange år tidligere end gennemsnitsbefolkningen, bl.a. på grund af usund levevis.

En sammenligning med den generelle befolkning viser, at den forventede levealder for mænd og kvinder med psykiske lidelser i gennemsnit er henholdsvis 10 og 7 år kortere. Fx har mænd en stor risiko for at dø tidligt af livsstilssygdomme, som idræt kan være med til at forebygge.

A comprehensive analysis of mortality-related health metrics associated with mental disorders: a nationwide, register-based cohort study af Oleguer Plana-Ripoll, PhD, Prof Carsten Bøcker Pedersen,

DrMed Prof Esben Agerbo, DrMed, Yan Holtz, MSc, Annette Erlangsen, PhD og Vladimir Canudas-Romo, PhD, Aarhus Universitet, 2019.

<https://bss.au.dk/aarhus-bss-nyheder/samfund-2/2019/psykisk-syge-doer-mange-aar-tidligere-end-andre>

Socialt udsatte (herunder psykisk sårbare) har brug for tilpassede idrætsstilbud

"Flere undersøgelser peger i retning af behovet for idrætsstilbud, der er tilpassede den specifikke målgruppe/gruppe af socialt udsatte. Det handler altså med andre ord i mindre grad om at integrere socialt udsatte med andre sociale grupper og derigennem bryde sociale barrierer. I stedet ser det ud til i højere grad at handle om at skabe accepterede fællesskaber og sociale relationer mellem udsatte grupper, der kan fastholde og motivere til sport og motion."

Socialt udsatte i idrætten af Maja Pilgaard & Steffen Rask, Idrættens Analyseinstitut, 2018.

https://www.idan.dk/media/5q2jgudv/socialt-udsatte-i-idraetten_delrapport-1.pdf

Kilder -(jvf. tekst side 2-3)

17. Al-Heizan, M.O. et al. (2021) Difference in Healthcare Usage, Pharmacy Prescriptions, and Healthcare Cost for Special Olympic
18. Athletes Compared to Non-athletes with Intellectual Disabilities
19. Barfield, J.P. et al. (2005) Disability Type Influences Heart Rate Response during Power Wheelchair Sport
20. Barfield, J.P. et al. (2016) Exercise Intensity During Power Wheelchair Soccer
21. Bragg, E. et al. (2020) Player and Parent Experiences with Child and Adolescent Power Soccer Sport Participation
22. Aho, A.C. et al. (2022) Experiences of Playing Volt Hockey With Focus on Well-Being According to Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement: An Interview Study
- 23.

Idræt for Sindet giver økonomisk overskud i den enkelte kommune

Det er direkte økonomisk fordelagtigt at oprette en Idræt for Sindet-forening i forhold til gruppeforløb i Serviceloven – vi laver gerne en beregning for jeres kommune. Derudover er der en masse afledte effekter af foreningen som fx mindre medicinforbrug, færre indlæggelser og medlemmer, der kommer i uddannelse/arbejde. Idræt Giver Overskud – Fysisk, psykisk, socialt og i den kommunale økonomi, Dansk Arbejder Idrætsforbund, 2020

<https://dai-sport.dk/wp-content/uploads/2022/08/Idraet-giver-overskud-2020.pdf>

Regelmæssig motion virker som behandling mod psykiske lidelser

Ifølge Sundhedsstyrelsen er der moderat (altså god) evidens for at motion virker som behandling af bl.a. angst og skizofreni.

Fysisk aktivitet Håndbog om forebyggelse og behandling, Sundhedsstyrelsen, 2018:

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/fysisk-aktivitet---haandbog-om-forebyggelse-og-behandling>

Træning virker lige så godt som medicin og terapi mod depression

Regelmæssig træning kan have samme effekt som medicin og terapi, og kan måske samarbejde med dem om endnu bedre resultater – et registerstudie.

Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis af Siri Kvama, Catrine Lykkedrang Kleppe, Inger Hilde Nordhus, Anders Hovland, Bergen Universitet, 2016:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032715314221>

Frivilligt arbejde (fx i en forening) giver mennesker med psykiske vanskeligheder mere selvtillid

"Frivilligt arbejde understøtter mennesker, der har været eller er ramt af psykisk sygdom. Det frivillige arbejde har generelt en effekt på den mentale sundhed. De der er, eller har været, ramt af alvorlig psykisk sygdom, kan gennem frivilligt arbejde opleve at få ny energi, fornyet selvtillid og håbet om et rigere liv".

Rapport: Frivilligt arbejde og mental sundhed af forsker og ph.d. Lars Holmboe, Udarbejder for SIND, 2017:

<https://sind.dk/files/media/document/Forskningsrapport%20om%20frivilligt%20arbejde%20og%20mental%20sundhed.pdf>

Unge med psykiske sårbarheder vil gerne idrætten og frivilligheden

Der er et stort potentiale for at få flere unge med psykiske sårbarheder i gang med idræt og som frivillige i idrætsforeninger. Kun 2 til 10 % svarer, at de slet ikke er interesserede i idræt, og hver tredje er interesseret i frivilligt arbejde.

Idrætsdeltagelse blandt unge voksne med sindslidelser af Kurt Lüders og Ejgil Jespersen, 2013

https://dai-sport.dk/wp-content/uploads/2019/08/Movements2013Nr4_1.pdf

Idrætsstilbuddene skal være billige for medlemmerne

I undersøgelse af 66 psykiske sårbare unge i tre sjællandske kommuner er 38 % begyndt at dyrke motion efter opstart af projektet "Bevægelse, Krop og Sind".

Langt de fleste er blevet motiveret gennem støtteforanstaltninger, venner, medarbejdere og information om tilbud. Det viser sig, at den største barriere for ikke at deltage i nogen idrætsaktivitet er træthed og mangel på energi (51 %), mens den største motivation for at starte er, at idrætsstilbuddene er billige eller gratis (71 %).

Idræt, sport og motion i socialpsykiatrien i Ringsted, Slagelse og Sorø Kommune af Jim Toft, 2014:

<https://viden.sl.dk/artikler/voksne/psykiatri/bevaegelse-krop-og-sind/>

Idrætskoordinator er afgørende for at gøre IFS-foreninger til en succes

Siden 2018 har Bevæg dig for livet – Parasport og Idræt for Sindet arbejdet hårdt på at få flere kommuner til at tage idrætten til sig på handicap- og psykiatriområdet. Resultaterne har været flotte – og en af de vigtigste konklusioner er, at det er helt afgørende, at kommunerne udpeger eller ansætter en idrætskoordinator til at understøtte foreningslivet.

Evaluerings af Bevæg dig for Livet – Parasport og Idræt for Sindet af Maja Pilgaard og Marianne Kjær, Active Research, 2021:

https://dai-sport.dk/wp-content/uploads/2021/07/A4_Evaluering-af-BDFL-PI_Pixi_web-004.pdf