



# SENIORGAMER

En håndbok i moderne  
spillteknologi for seniorer



QR-koden tar deg til en kort film  
som forklarer Seniorspiller.



Velkommen til denne håndboken! Den er ment både som inspirasjon og en veiviser for deg som ønsker å tilby eldre et morsomt, engasjerende og tidsaktuelt aktivitetstilbud. Boken har to deler; en praktisk del og en del med bakgrunnsstoff. Her vil du finne alt fra tekniske beskrivelser til gode råd og vink som er nyttig uansett om du er pårørende, frivillig, om du arbeider i bibliotek eller i en annen institusjon. Du vil også finne bakgrunnsinformasjon som begrunner hvorfor Seniorgamer er et viktig tilbud, hvordan bibliotekansattes kompetanse kan brukes og lokaler tilrettelegges for nye grupper. Du får bli kjent med de positive sidene ved dataspill for eldre, - eller Seniorgaming som vi har valgt å kalle det.

”Dataspill egner seg ikke for eldre”. Denne holdningen har mange revurdert i møte med Seniorgamerne. Når latteren runger, muntre replikker sitter løst og kroppen glemmer at den ikke lenger er 20 år, da vil du også bli begeistret. Seniorgamer har vist at dataspill kan være like engasjerende for eldre som for unge. Bibliotekene kan tilby et moderne

### **Seniorgamer har vist at dataspill kan være like engasjerende for eldre som for unge.**

og inkluderende tilbud til alle aldersgrupper basert på spillteknologi. Seniorgamer lar seg godt kombinere med bibliotekenes øvrige tilbud som foredrag, dataopplæring, aviser, tidsskrifter og litteraturformidling. Seniorgamer bidrar til å styrke bibliotekenes status som møteplass på tvers av generasjoner.

I denne håndboken viser vi til en bestemt type spillkonsoll og spesielle spill. Det er fordi dette var det utstyret vi vurderte som best egnet av det som var på markedet i testperioden. Dette er et område i rask utvikling. Det vil komme andre spillkonsoller og spill som fortløpende bør testes. Imidlertid vil tilretteleggingen av lokaler og andre forhold som skaper den gode opplevelsen, være slik vi har beskrevet her.

Spill for eldre har skapt begeistring. Selv om Seniorgamer er spesielt tilrettelagt for personer med en demenssykdom, viser erfaringer at tilbudet egner seg like godt for alle eldre.

På bakgrunn av våre positive erfaringer håper vi at Seniorgamer skal spre seg rundt til landets biblioteker, bo- og servicesentre, pensjonistforeninger og lignende og komme alle landets eldre til gode.

## Seniorgamers bowlingliga liker action!

Dere skal få møte Drammens mest drevne bowlere. Villa Fredrikke aktivitetshus er et kommunalt tilbud til personer med demens i tidlig fase av sykdommen og et tilbud til deres pårørende. Tilbudet er skapt i samarbeid med Drammen Sanitetsforening. Vi er i en koselig stue i Sanitetsvillaen, en gammel herskapsvilla. Lunsjen er akkurat ferdig og stemningen er avslappet og hyggelig. Det er tirsdag og tid for bowling.

På den ene veggen i stua henger det en stor flatskjerm-TV. Under står en Xbox 360 med Kinect-sensor. På gulvet foran er en liten taperemse festet. Alt er med andre ord klart for virtuell bowling. Beate, som er spesialkonsulent og nå fungerende spilleder, holder oversikt over lagene, omgangene og noterer poeng. Hun roper opp spillerne etter tur slik at det er god orden i rekkefølgen. Det varierer hvor mange som er til stede. Denne dagen er det 16 som vil spille. Disse er delt i 4 lag med 4 på laget. Da er det godt at noen har oversikt over rekkefølgen. Spillet startes på nytt for hvert lag. Det er mange håndkommandoer som skal til, så dette ordner Beate.

**Konsentrasjonen er på topp, kula siktes inn, noen bøyer knærne lett og kula sendes ut på banen.**

Engasjementet er upåklagelig. De fleste har spilt siden Seniorgamerprosjektet var i sin spede begynnelse vinteren 2010-2011. Og nye har kommet til. Frivillige er del av miljøet og er like engasjert i spillet som de andre. Bowling er populært! Ikke alle er like lette til bens, men noen av spillerne nærmest jogger fram til tapestreken

og kaster seg ut i spillet: En hånd løftes over hodet for å starte spillet. Deretter strekkes handa ut til siden, høyre eller venstre spiller ingen rolle. Dermed er bowlingkula i handa og klar til spill. Det er viktig at handa føres bakover før den virtuelle kula kastes framover.

Konsentrasjonen er på topp, kula siktes inn, noen bøyer knærne lett og kula sendes ut på banen. Alle som er til stede følger også engasjert med. Alle heier på hverandre, muntre kommentarer sitter løst og her er mye latter. Plutselig reagerte ikke spillet som vanlig, skikkelsen på skjermen gjorde rare bevegelser. Årsaken viste seg å være en fin jakke av den litt flagrende typen til en av de kvinnelige spillerne. Den gjorde sensoren forvirret. Da hun tok den av, fungerte alt igjen.

Etter hver omgang blir det kåret en individuell vinner. Deretter er det tid for en styrkende kaffepause før neste omgang. I dag var det 4 vinnere med trippelstrike! Imponerende! Vinnerne ble belønnet med et Flaxlodd hver. Dermed varte spenningen helt til de også var skrappt på.

Får du ikke lyst til å være med?

# Innholdsfortegnelse

1. Sammendrag . . . . . s 5

## 2. Praktisk tilrettelegging

2.1. Hvordan introdusere seniorer for dataspill? s 6

2.2. Bevegelsesstyrte spill. . . . . s 7

2.3. Skjermer. . . . . s 7

2.4. Spillkonsoll. . . . . s 8

2.5. Fleksibilitet. . . . . s 8

2.6. Hvilke spill bør velges? . . . . . s 10

2.7. Teknisk utstyr – hva trenger du? . . . . . s 11

2.8. Generell tilrettelegging . . . . . s 12

2.9. Fysiske omgivelser for eldre . . . . . s 13

### 2.10. Bibliotek – hvordan skape et godt møte

2.11. Før besøket. . . . . s 13

2.12. Under besøket . . . . . s 14

2.13. Hvordan kan helsepersonell, frivillige,  
ledsagere og pårørende bidra

til et godt møte:. . . . . s 15

2.14 Bo- og servicesentre . . . . . s 16

Scoreboard . . . . . s 18

## 3 Bakgrunnsinformasjon

3.1 Hvorfor skal seniorer spille dataspill? . . . . . s 19

3.2 Kultur, helse og velferdsteknologi;  
politiske føringer . . . . . s 19

3.3 Hva er erfaringene med  
dataspill for seniorer? . . . . . s 20

3.4 Hvorfor er dataspill en god aktivitet  
for eldre og personer med demens? . . . . . s 20

3.5 Hvorfor engasjerer spill? . . . . . s 21

3.6 Gamere i alle aldre. . . . . s 21

3.7 Hva er suksessfaktorene  
for et stabilt tilbud? . . . . . s 21

3.8 Hvilke samarbeidspartnere og  
støttespillere har vi i lokalsamfunnet? . . . . . s 22

3.8.1 Demenskoordinator . . . . . s 22

3.8.2 Frivillige organisasjoner . . . . . s 22

3.8.3 Pårørendeforeninger . . . . . s 22

3.8.4 Helse, sosial og omsorgsetaten, HSO . . . . s 22

3.8.5 Dagsentre, bo- og servicesentre,  
andre tilbud til eldre . . . . . s 23

3.8.6 Hvorfor skal bibliotek  
tilby Seniorgaming? . . . . . s 23

3.8.7 Hva annet kan bibliotekene tilby? . . . . . s 23

3.8.8 Hva er demens? . . . . . s 24

Retningslinjer for frivillige . . . . . s 25

4 Hvem står bak Seniorgamer? . . . . . s 26

# 1. Sammendrag

Denne håndboken består av to deler:

**En praktisk veiledning som beskriver hvordan Seniorgaming kan bli en god aktivitet**

**En del med nyttig bakgrunnskunnskap om hvorfor Seniorgamer er et viktig tilbud**

For å gjøre håndboken mest mulig brukervennlig, har vi i den praktiske delen beskrevet to forskjellige arenaer; bibliotek og bo- og servicesentre. Dette fordi disse institusjonene er veldig forskjellige i forhold til lokaler, innredning og målgruppe. Seniorgamer er like aktuelt i bibliotek som i dagsentre, bo- og servicesentre og andre steder der seniorer møtes. Besøkende i biblioteket vil som oftest være i bedre fysisk form enn beboere i bo- og servicesentre. Ved god tilrettelegging blir dette en fin opplevelse for alle parter uansett hvor den finner sted.

I den praktiske delen får du råd om hvordan du kan planlegge omgivelsene med tanke på de spesielle behov personer med demens har. Du finner også en detaljert beskrivelse av hvordan du kan introdusere og gjennomføre samlinger med dataspill slik at det blir et godt aktivitetstilbud. Teknisk og praktisk informasjon om hvilke spill, spillkonsoller og annet utstyr som har vist seg å fungere bra, finner du også i den praktiske delen.

Bakgrunnsstoff finner du i del to. Alderssammensetning i befolkningen, politiske føringer og andres erfaringer er nyttig kunnskap når du vurderer om dette er noe du ønsker å starte. Fakta om demens er nødvendig for å forstå hvilke utfordringer de som har sykdommen står overfor i hverdagen. For bibliotekansatte er det viktig å vurdere hva annet biblioteket kan tilby de besøkende. Frivillige kan bidra sterkt til et vellykket tilbud. Du finner oversikt over et utvalg av mulige samarbeidspartnere som kan finnes i ditt lokalmiljø og som kan bidra som miljøskapere og gode hjelpere.

## 2. Praktisk tilrettelegging

### 2.1 Hvordan introdusere seniorer for dataspill?

Dataspill har lenge vært en kjent og populær aktivitet blant barn og unge. En utbredt oppfatning er at dataspill brukes mest på gutterommet og at det er mye skyting. Motforestillinger dukker derfor ofte opp når slike spill introduseres for eldre. De kan være noe nølende. En god introduksjon er nødvendig slik at motforestillinger brytes før

### En god introduksjon er nødvendig slik at motforestillinger brytes før spillet kan starte.

spillet kan starte. En av personalet må fortelle hva som skal skje og engasjere seg i spillet først. La de eldre få tid til å la tanken om å delta modnes. Frykt for å ikke mestre dette, kan også bidra til at noen er tilbakeholdne. De vil kanskje ønske å være tilskuere før de blir aktive spillere. Frivillige og pårørende kan bidra som motivatorer, medspillere og bidra til å skape god stemning.

For at spillstunden skal bli vellykket, må hele personalet gjøres kjent med hvordan og hvorfor dette arrangeres. Ansvarlige ressurspersoner må ha fått god opplæring. Det er nødvendig at de som skal lede spillet er trygge på hvordan de skal formidle hva som skal skje, hvordan de skal starte og lede spillet, starte ny omgang og velge et annet spill.

Faste rammer er nødvendig. De ansatte bør ha bestemte roller under spillstunden. De må bidra med muntlig eller fysisk veiledning avhengig av deltakernes behov. Noen spillere tar instruksjoner raskt, andre må kanskje ha hjelp hver gang. En atmosfære preget av trygghet og anerkjennelse er viktig.

## 2. Praktisk tilrettelegging

### 2.2 Bevegelsesstyrte spill

Personer med demens har spesielle behov som gjør at noen spillkonsoller ikke er egnet. Håndkontroller kan være vanskelig å gi slipp på. De stiller også krav til koordineringsevne og motorikk. Bevegelsesstyrte spill gjennomføres bare ved bruk av hånd- og kroppsbevegelser. Dette viser seg å fungere bra. Spillkonsoll med sensorteknologi gjør dette mulig.

Dermed kan også personer med nedsatt motorikk og kognitiv svikt mestre spillet. En annen fordel med bevegelsesspill framfor «vanlige» spill, er at spillerne ikke behøver å bruke styrke i bevegelsene.

### 2.3 Skjermer

Store flatskjermer gir en god spillopplevelse. En TV som står på et bord eller henger på veggen er lett å koble spillkonsollen til. For å få en god rutine på spillaktiviteten, bør utstyret plasseres slik at det er enkelt og raskt å starte. Spillkonsollen kobles til TV-en med en HDMI-kabel.

**Det må være enkelt å starte spill for å sikre et varig tilbud.**

Spillkonsollen kan også kobles til prosjektor slik at spillet vises på lerret. Da er det viktig å sikre at lyden er med. Jubelen fra det virtuelle publikumet er viktig! Dersom utstyret må settes fram hver gang det skal brukes, er sjansen stor for at det ikke vil brukes ofte. Det må være enkelt å starte spill for å sikre et varig tilbud.

## 2. Praktisk tilrettelegging

### 2.4 Spillkonsoll

Spillkonsollen som har vist seg å fungere best for Seniorgamere, er Xbox 360 med Kinect. Bak på Xboxen er det mange hull til ledninger. Personalet har ingen grunn til å ha skrekk for ledninger selv om disse ved første møte kan virke forvirrende. Ettersom hver ledning er spesielt tilpasset sitt hull og ikke passer i noen av de andre, kan du ikke gjøre feil. Veiledningen som følger med Xboxen gir også en grei innføring i hvordan den slås på og av og hvordan du setter inn spillet.

**Ettersom hver ledning er spesielt tilpasset sitt hull og ikke passer i noen av de andre, kan du ikke gjøre feil.**

Microsoft lanserte Xbox One i 2014. På spillet Kinect Sports Rivals finnes det også bowlingspill. Utformingen med mye farger og bevegelse gjør at dette er lite egnet for personer med en demenssykdom. For andre eldre og i treningsøyemed kan disse spillene gjerne testes.

Ettersom både spillteknologi og spill er i rivende utvikling, vil det være gunstig å teste nye spillkonsoller og spill som kommer på markedet.

### 2.5 Fleksibilitet

På bo- og servicesentre og andre steder der det er ønskelig med fleksibel bruk av utstyret, kan det være praktisk å ha et stativ på hjul der både spillkonsollen og TV-en får plass (se foto motstående side). Dermed kan utstyret enkelt fraktes mellom rom, avdelinger og i heis. Spesielt på bo- og servicesentre kan dette være nyttig for å gjennomføre spillet og samtidig unngå å forstyrre beboere som ikke opplever spillaktiviteten som meningsfull.



## 2. Praktisk tilrettelegging



## 2. Praktisk tilrettelegging

### 2.6 Hvilke spill bør velges?

Spydkast, slalåm, bordtennis, dans, bilkjøring. Erfaringen er at forskjellige spill passer til forskjellige personer. Det er også forskjell på funksjonsevne på spillere som kommer til biblioteket og de som er på et bo- og servicesenter.

I biblioteket fungerer de fleste spill bra. Publikum som deltar er for det meste funksjonsfriske. De vil gjerne variere spill og kommer med ønsker. Bowling, boksing, golf, tennis, bordtennis og slalåm har vært populære spill. Her er det bare å prøve de spillene de ønsker.

Personer med helseutfordringer kommer gjerne i gruppe og er spesielt invitert.

**Finn ut hva deltakerne har gjort tidligere. Kanskje de har vært aktive i en idrett og ønsker å prøve et spill i denne eller et som ligner. Du kan få en morsom overraskelse!**

Spillene må velges med tanke på deltakernes funksjonsnivå.

I bo- og servicesentre og for personer med demens, har bowling vært en vinner. Selv de

som ikke har spilt bowling tidligere, vet hvordan spillet er. Jubelen fra publikum i spillet bidrar også til å løfte stemningen. Boksing er populært og skaper mye latter. Spillet gir mye bevegelse og deltakerne blir fysisk slitne. Noen av spillene kan være vanskelig for personer som sitter i rullestol. Dette må prøves ut ettersom det er forskjell på rullestoler. Golf og dart kan også spilles av personer som sitter på stol eller i rullestol.

Personer med en demenssykdom bør bare bruke ett spill pr gang. Det er nødvendig å bruke spill med begrensede effekter. Derfor fungerer bowling godt. Spill er utarbeidet for å gi spilleren lyst til å fortsette, og det er viktig å unngå overstimulering og opplevelsen av å ikke lykkes.

Finn ut hva deltakerne har gjort tidligere. Kanskje de har vært aktive i en idrett og ønsker å prøve et spill i denne eller et som ligner. Du kan få en morsom overraskelse!

## 2. Praktisk tilrettelegging

### 2.7 Teknisk utstyr – hva trenger du

- Xbox 360
- Kinect
- Spillet Microsoft Sports Ultimate Collection eller bare Microsoft Sports (har bowling og boksing). Spillet bør ha norsk tekst og tale.
- TV, flatskjerm eller annen
- HDMI kabel til å koble Xbox til TV
- Farget tape. For eksempel blå maskeringstape er enkelt å feste på gulvet og lett å fjerne



## 2. Praktisk tilrettelegging

### 2.8 Praktisk tilrettelegging, generelt

Her beskrives en optimal tilrettelegging basert på faglig erfaring. Dette betyr at det vil fungere bra for den store gruppen seniorer. Om du ikke kan fylle alle punktene, prøv deg fram og se hva som er mulig i ditt lokale.

- Rommet må være stort nok til de som skal spille og til andre som sitter rundt og er tilskuere.
- Xboxen og Kinect-sensoren settes rett under TV-en eller skjermen det skal spilles mot.
- Gulvet må være ryddet for møbler et par meter foran sensoren.
- Tydelig merking som viser hvor spillerne skal stå, farget tape på gulvet fungerer bra.
- En av personalet må sette i gang spillet og foreta valg som leder fram til dagens utvalgte spill. Tren på håndbevegelsene!
- Personer med demens bør bare ha ett spill pr arrangement. Personer med kognitiv svikt kan ha vanskelig for å veksle mellom forskjellige spill og bevegelser. Andre grupper kan prøve flere spill hvis de ønsker.
- Fast rekkefølge for spillerne.
- Fast antall kast hver.
- En ansatt veileder spillerne.
- Ledsagere og frivillige sitter sammen med tilskuerne og kan gjerne delta i spillet.
- Ikke gjennomfør for lange spillsekvenser av gangen.
- Ta gjerne en pause med forfriskninger (som er gjort klart på forhånd) midt i spillet.
- Gjennomfør spillaktiviteten på samme måte hver gang.
- Unngå løse jakker eller skjerf. Dette kan gjøre det vanskelig for sensoren å se konturen av spilleren.
- Unngå direkte sollys og bevegelse bak den som spiller. Vær oppmerksom på at spillet kan fungere dårlig hvis det blir for mye lys. Bevegelse utenfor vinduet, vind, blafrende gardiner og folk som går bak spillerne kan forstyrre Kinect-sensoren og skape rare bevegelser på skjermen.

## 2. Praktisk tilrettelegging

### 2.9 Fysiske omgivelser for eldre

- Godt lys, en person på 80 år trenger 5 ganger mer lysstyrke enn en ung person for å kompensere for redusert syn.
- Lyset bør gi god fargegjengivelse, kontrast og skyggevirkning og ikke blende.
- Belysningen bør kunne varieres i forhold til ulike aktiviteter og tid på døgnet. Dette er spesielt viktig ved bruk av skjerm på dagtid og solforhold.
- God skilting, hvit tekst på blå bunn gir god lesbarhet.
- Blå/hvit kontrast er det personer med demens ser best.
- Det bør være mulig å skjerme av området som skal benyttes slik at omgivelsene ikke forstyrrer. Eventuelle støykilder bør være synlige.
- Unngå store flater med rødt.
- Eggeskall, lys gul og lys grønn er heldige farger.
- Stolene bør være stødige med armlener slik at det er enkelt å sette seg og komme opp.
- Små bord som kan settes sammen til langbord ved behov.

### Bibliotek- hvordan skape et godt møte

#### 2.11 Før besøket

- Avtal et tidspunkt der besøket ikke kolliderer med andre arrangementer og aktiviteter.
- Aktiviteten skal fortrinnsvis være i det åpne bibliotekrommet for å vise at dette er del av bibliotekets ordinære tilbud, uten spesielt sykdomsfokus.
- Tenk fleksibilitet i valg av spillsted: Du kan kanskje bruke spillkonsollen dere allerede har i ungdomsavdelingen. Du kan enkelt skjerme en del av et rom ved hjelp av scenetepper/forheng.
- Vurder området med tanke på eventuell skjerming mot støy.
- Sett fram nok stoler. Møblene må være stødige og ha god sittekomfort, helst med armlener.
- Sett opp skilt som viser hvor publikum skal gå.
- Beskriv hvor dere møtes eller avtal å møte gruppen ved inngangen til biblioteket. Avtal hvem som har i oppgave å møte gruppen.
- Informér resten av personalgruppen om besøket slik at de kan vise vei hvis noen kommer bort fra gruppen.
- Gjør lokalet klart i god tid før besøket. Bibliotekansatte og frivillige/pårørende kan samarbeide om dette.
- Bruk navneskilt.
- Når gruppen kommer, informér om hvor de finner heis, toalett, garderobe.
- Vit hvem som kommer, spesielle behov, antall personer, navn på kontaktperson med kontaktinfo; telefonnummer, e-post.
- En bibliotekansatt må være ansvarlig.
- Samarbeid med frivillige/pårørende må være tydelig avtalt med klar rolle- og ansvarsfordeling.

## 2. Praktisk tilrettelegging

### 2.12 Under besøket

- Skap en god ramme.
- Håndhils gjerne når de kommer.
- Ønsk velkommen til Seniorgamer med hyggelig samvær og spill.
- En kopp kaffe bidrar til å skape en god stemning i gruppen.
- Vær lyttende, delta i samtalen, ta tak i spørsmål og kommentarer, forklar.
- Hvem er i gruppen; personer med demens, slagpasienter, andre. Har de spilt dette tidligere? Har de vært engasjert i sport? Kanskje de overrasker med ønske om spill som du hadde tenkt ikke passet.
- Spill selv slik at de besøkende ser hvordan spillet arter seg før de inviteres til å delta i aktiviteten, forklar kommandoene på skjermen, hvorfor du beveger armene, hvor de skal stå, rekkefølgen på spillerne. Husk merketape på gulvet der spillerne skal stå.
- Frivillige og pårørende kan gjerne lede spillet.
- Noen vil gjerne konkurrere. Da kan scoreboardet brukes, se side 26
- Legg til rette for andre tilbud til eldre i samme område. Vis hvilke øvrige tilbud biblioteket har; foredrag, dataopplæring, infoskjermer, skjønn- og faglitteratur, informasjonsmateriell som er relevant for målgruppen.
- Formiddagen er en god tid for eldre. Husk at det vil være hyggelig for pårørende å delta også. Da er det nødvendig at dere noen ganger møtes på ettermiddags- eller kveldstid. Spill er morsomt også for barnebarn.
- Vær fleksibel og forberedt på å tilpasse opplegget underveis.
- Biblioteket skal være et fristed. Her skal det ikke være sykdomsfokus!



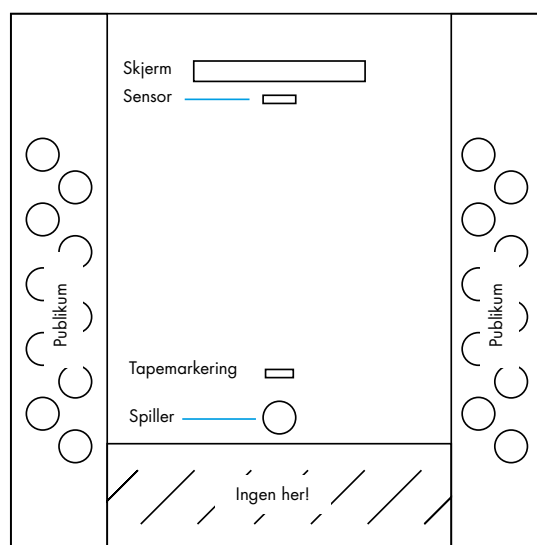
Seniorgameravdelingen i Drammensbiblioteket.

## 2. Praktisk tilrettelegging

### 2.13 Hvordan kan helsepersonell, frivillige, ledsagere og pårørende bidra til et godt møte

- Avtal tid med biblioteket.
- Tenk gjennom hvem som kan ha nytte av besøket.
- Ta hensyn til syn og hørsel samt evne til å bevege seg rundt.
- Sørg for at det er nok ledsagere med. Ledsagere kan være pårørende, frivillige eller helsepersonell.
- Informér kontaktpersonen på biblioteket om hvem som kommer, spesielle behov og lignende.
- Planlegg transport, evt. egenandel eller ha en budsjettpost for slike aktiviteter.
- Delta gjerne i spillet.
- Gi tilbakemelding til biblioteket om hva som fungerer godt og hva som kan forbedres.

Prinsippskisse spillområde:



## 2. Praktisk tilrettelegging

### 2.14 Bo- og servicesentre

Hjemmeboende med demens, deres omsorgspersoner og andre eldre i området kan inviteres til spill i egne arrangementer eller sammen med beboere. Samarbeid med frivillige er en god støttemulighet og en positiv miljøfaktor.

- Planlegg aktiviteten og gjør alt klart på forhånd.
- Lag en god sosial ramme, samle gjerne gruppen i stuen rundt TV-en.
- Gi god informasjon om hva som skal skje. Mange kan være nølende de første gangene.
- Velg spill som passer for deltakernes funksjonsnivå. Unngå overstimulering.
- Marker tydelig hvor spillerne skal stå, farget tape på gulvet fungerer bra.
- Noen må kanskje ha hjelp for å komme til tapemerkingen på gulvet.
- Ta hensyn til deltakernes funksjonsnivå. Deltakere med rullator, krykker, rullestol og lignende trenger ekstra støtte og hjelp.
- En av personalet hjelper deltakerne med gjennomføringen. Det kan noen ganger være nødvendig å stå ved siden av og fortelle og vise hvilke bevegelser som skal gjøres.
- Ikke gjennomfør for lange spillsekvenser av gangen.
- En av personalet holder oversikt over spillet slik at det blir:
  - Fast rekkefølge for spillerne.
  - Fast antall kast hver.
- Ta gjerne en pause med forfriskninger (som er gjort klart på forhånd) midt i spillet.
- Gjennomfør spillaktiviteten på samme måte hver gang
- Turnering med lag kan sette en ekstra spiss på spillet.
- Unngå bevegelse bak den som spiller. Blafrende gardiner og annen bevegelse kan også forstyrre Kinect-sensoren og skape rare bevegelser på skjermen.
- Noen ønsker å se på istedenfor å spille. De vil likevel oppleve at de har del i et hyggelig fellesskap. Ta de gjerne med på et lag slik at de føler seg delaktige selv om de ikke spiller selv.
- Inviter pårørende og barnebarn til å delta på spillsamvær. Moro for hele familien!



## 2. Praktisk tilrettelegging

For å lykkes med spill som aktivitet i bo- og servicesentra, er det nødvendig at personalet er motivert og ønsker at dette skal gjennomføres. Personalet må få opplæring og det må være minst en ressursperson som har hovedansvaret. De som er involvert, må trene på spill til de er trygge på alle deler av gjennomføringen. Spill bør også demonstreres på personalmøter slik at hele personalgruppen får god informasjon og kan prøve spill selv. Personalet kan også inviteres til en sosial samling med spill og moro.



# Scoreboard

## Lagspill i bowling

Seniorgamerne har lett for å utvikle konkurranseinstinkt. Da kan det være aktuelt å dele gruppen inn i lag. Dermed tilføres et visst element av konkurranse. Å gi vinneren med flest strike en liten premie i form av f eks Flaxlodd, har vist seg å skape ekstra jubel og forlenger spenningen. Scoreboard kan være god hjelp til å holde oversikt over spillernes status.

### Bowling scoreboard – for 4 spillere/lag:

Spiller	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4
Totalsum poeng				

Spiller	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4
Totalsum poeng				

## 3. Bakgrunnsstoff

### 3.1 Hvorfor skal seniorer spille dataspill?

Gjennomsnittsalderen i befolkningen blir høyere. Med høy alder blir det flere som får helsemessige utfordringer, noe blant annet økningen i antall personer med en demenssykdom viser. Demens er ofte kalt en pårørendesykdom ettersom den berører familie og nettverk i stor grad. Seniorgamer tilbyr et pusterom fra sykdom og det som er vanskelig. Her er hyggelige og morsomme aktiviteter som også barnebarn synes det er morsomt å være med på.

Navnet Seniorgamer ble valgt fordi det er moderne, aktuelt og uten fokus på sykdom.

### 3.2 Kultur, helse og velferdsteknologi; politiske føringer

I Stortingsmeldingen **”Kultur, inkludering og deltakelse” nr 10 2011-2012** står det: ”kultursektoren i større grad enn tidligere skal gå aktivt ut for å trekkje med nye deltakarar og nå personer og grupper som står utenfor kulturlivet”.

**”Den gode dagen” Demensplan 2015** poengterer også at ”kommunene har plikt til å bidra til at mennesker som er helt avhengig av praktisk eller personlig hjelp får muligheten til en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre” og at det er ønskelig med en ”sterkere satsing på kultur-, aktivitets- og trivselstiltak”.

Velferdsteknologi er et forholdsvis nytt begrep. **NOU 2011: Innovasjon i omsorg** beskriver hensikten med velferdsteknologi blant annet slik: ”støtte og stimulans ved kognitiv svikt, støtte til sosial kontakt, utvikler mulighetsrommet for personer med funksjonsnedsettelse”.

Dagliglivet blir stadig mer basert på teknologi både i hjemmene og i institusjoner. Dette kan gi eldre noen utfordringer og uro for det ukjente, men det gir også hittil uante muligheter for aktivitet og kommunikasjon. Ved å legge til rette for at eldre har mulighet til å bli fortrolig med bruk av moderne teknologi, kan Seniorgamer bidra til en positiv holdning til disse hjelpemidlene.

## 3. Bakgrunnsstoff

### 3.3 Hva er erfaringene med dataspill for seniorer?

I 2010 etablerte Drammensbiblioteket sammen med Villa Fredrikke, ”Skap gode dager” i Drammen kommune, Høgskolen i Buskerud og Vestfold, Papirbredden Innovasjon AS/ Arena Helse – Forskning og Innovasjon og Mektron robotikk et samarbeid for å teste dataspill for personer med demens. Villa Fredrikke i Drammen, et åpent dagtilbud til hjemmeboende i tidlig fase av demens, var arena for utprøving. Spilltilbudet ble en suksess. Tirsdagsbowling er nå et fast, ukentlig tilbud som brukerne nødvendig vil gå glipp av.

På bakgrunn av de gode erfaringene, fikk Seniorgamer et nasjonalt fokus. Seniorgamer vekker begeistring og det oppnås stor positiv effekt på en enkel og forholdsvis rimelig måte. Modellen kan enkelt tilpasses lokale forhold.

Siden Seniorgamer startet er det svært mange bo- og servicesentre og bibliotek rundt om i Norge som har implementert Seniorgamer i sine aktiviteter.

Det viser seg lettere å etablere dataspill i bo- og servicesentre enn i bibliotek. Personer med demens kommer sjelden alene til bibliotek for å spille. De kan inviteres i gruppe, og det er veldig positivt. Det som fungerer best for å bygge en gruppe som møtes jevnlig, er å kombinere spilling med foredrag, nettbrettkurs el lign. Det er viktig å være tydelig og forutsigbar når det gjelder tidspunkt.

### 3.4 Hvorfor er dataspill en god aktivitet for eldre og personer med demens?

Alder og sykdom kan føre til ensomhet og isolasjon. Å møtes med andre i samme livsfase over noe som bare er positivt og engasjerende, bidrar til glede og fellesskap. I tillegg til det gode sosiale samværet, bidrar spillene til at de får fysisk og mental aktivitet, trener balanse og konsentrasjon. En positiv effekt som er erfart i prosjektet, er at når man ler sammen, så er det lettere å snakke også om de vanskelige tingene. Spill blir en ramme for den viktige samtalen. Kanskje gjør gode prestasjoner i spill det enklere å tilstå svakheter på andre områder.

Aktivitet er viktig for alle. Det er spesielt viktig for personer med en demenssykdom. Gode og tilpassede tilbud er viktig for at eldre holder seg friskere. Det er dokumentert at risikoen for å utvikle en demenssykdom kan reduseres ved å:

- være fysisk aktiv flere ganger i uken
- gjøre ting som stimulerer deg intellektuelt
- være sosial

## 3. Bakgrunnsstoff

### 3.5 Hvorfor engasjerer spill?

Eldre opplever like stor spilleglede som unge. Dette kan forklares med positiv psykologi. I tillegg til å styrke motoriske ferdigheter støtter dataspill sosial interaksjon. Spill er laget for at man skal få lyst til å spille og fortsette å spille. Positiv psykologi handler om å forebygge mer enn å reparere.

- Det skaper positive følelser
- Det skaper gode relasjoner
- Det gir motivasjon
- Dette er oppnåelig, dette får de til

### 3.6 Gamere i alle aldre

Familiens yngste har ofte tilbrakt mange timer med forskjellige dataspill, det kan også være motsatt. Flere ganger har vi sett eksempler på at seniorer, som har lært å spille gjennom Seniorgamer, har bidratt til at barnebarna også har fått lære dette. En god opplevelse for en bestefar eller bestemor er å lære bort noe så tidsaktuelt som dataspill. Når eldre og unge kan spille sammen, skaper det gode felles opplevelser. Spilleglede har ingen alder.

Både bibliotek og bo- og servicesentre oppfordres til å invitere yngre og eldre til spillkveld og bidra til gode, felles opplevelser.

### 3.7 Hva er suksessfaktorene for et stabilt tilbud?

Seniorgamer skal være en del av det faste tilbudet, derfor må biblioteket/institusjonen sette av nødvendige ressurser.

En ansatt må ha hovedansvaret for koordinering og samarbeid med andre ressurspersoner. Semesterplaner og ansvarlister for Seniorgameraktivitet må inn i virksomhetens hovedplan og sikre kontinuitet.

Forutsigbarhet og regelmessighet med fast tid og sted, er viktig for å lykkes.

## 3. Bakgrunnsstoff

### 3.8 Hvilke samarbeidspartnere og støttespillere har vi i lokalsamfunnet?

Ved å inspirere og bygge nettverk, kan kultur og helse i fellesskap legge til rette for aktivitet og gode opplevelser for eldre. Bibliotek er et lovfestet tilbud som finnes i alle landets kommuner. Bibliotekene har derfor et godt utgangspunkt for å være en samarbeidspartner for helse, sosial og omsorg og andre aktører i den enkelte kommune. Det er ønskelig og fordelaktig å samarbeide med frivillige organisasjoner. Nedenfor er tips til samarbeidspartnere som kan bidra til et stabilt Seniorgamertilbud.

#### 3.8.1 Demenskoordinator

For å nå ut til personer med demens, kan demenskoordinator i kommunen formidle invitasjon til aktuelle personer. Ikke alle kommuner har en demenskoordinator, men da kan det være andre kontakter innen helse, sosial og omsorg som kan bistå.

#### 3.8.2 Frivillige organisasjoner

Frivillig arbeid er en viktig faktor i norske lokalsamfunn; Frivilligsentraler, Røde Kors, pensjonistforeninger og mange andre. Ved å inngå avtale med en av disse organisasjonene om samarbeid i forbindelse med arrangementene kan tilbudet også sikres økt stabilitet. Frivillige kan hjelpe med praktiske oppgaver i lokalet, koke kaffe, ta imot gruppen, delta i spillet og bidra til en god sosial ramme i samarbeid med ansatte. Semesterplaner er nyttige for å fordele ansvar blant de frivillige. Avtaler vil sikre en god ramme rundt frivilligheten. Se eksempel på side 34.

#### 3.8.3 Pårørendeforeninger

Pårørende er en ressurs. Erfaring fra spillaktivitet er at det gir glede også utover selve tiden det spilles, noe mange pårørende har kunnet glede seg over. De kan også inviteres til å delta i aktiviteten. For mange vil det bidra til flere gode stunder sammen med deres eldre.

#### 3.8.4 Helse, sosial og omsorgsetaten, HSO

Kommunen har god oversikt over eldre innbyggere. Eldre inviteres også til informasjonsmøter om viktige temaer for aldersgruppen. HSO kan bidra med å gi informasjon til aktuelle personer, grupper, pårørendeforeninger med flere. Dermed kan de bidra til å bygge opp Seniorgamertilbud på bo- og servicesentrene i kommunen. De kan også formidle informasjon om bibliotekets tilbud.

## 3. Bakgrunnsstoff

### 3.8.5 Dagsentre, bo- og servicesentre, andre tilbud til eldre

Bibliotek kan dele sine kunnskaper om dataspill og bidra til å bygge opp Seniorgamertilbud på bo- og servicesentre og dagsentre i egen kommune. Om spillerne bor hjemme eller i bo- og servicesentre har de like stor glede av denne aktiviteten. For noen er dette ukens høydepunkt.

### 3.8.6 Hvorfor skal bibliotek tilby Seniorgaming?

Biblioteket er stedet der «alle» møtes; unge og eldre, studenter, yrkesaktive og pensjonister. Bibliotekenes rolle som møteplass har blitt tydeligere i bibliotekloven av 2014. Loven presiserer også at tilbudene skal være aktuelle. Tilbudene skal omfatte den store, voksende gruppen eldre. Som en konsekvens av dette har Seniorgamer sett på hvordan eldre kan finne sin "egen" plass og hvordan lokalene bør innrettes. Lokaler som tilpasses personer med demens vil også være godt egnet for andre eldre.

### 3.8.7 Hva annet kan bibliotekene tilby?

Bibliotek er en institusjon som scorer positivt i alle brukerundersøkelser. Det er et «fristed» uten fokus på sykdom. Bibliotekene formidler kultur, kunnskap og informasjon og skal være aktuelle. Seniorgamer rommer alt dette, og kan lett kombineres med bibliotekets andre aktiviteter. Når det inviteres til dataspill, bør biblioteket synliggjøre hva det har av andre relevante tilbud; faktabøker og skjønnlitteratur for barn og voksne, lydbøker, e-bøker, filmer, foredrag og arrangementer med aktuelle temaer. Litteratur for barn, eldre, pårørende om aldring, helse, kosthold, demens og det gode liv i voksen alder er tilgjengelig i tillegg til faglitteratur for helsepersonell. Slik kan bibliotekenes posisjon som en sentral møteplass og sted for informasjon og kunnskapsformidling i kommunen forsterkes.

## 3. Bakgrunnsstoff

### 3.8.8 Hva er demens?

I Norge er det ca 70 000 personer med demens og en regner med at om lag 250 000 personer er berørt. Omkring 60 prosent av de som rammes av demens bor hjemme. Når vi inviterer til Seniorspilling, er det nødvendig å vite noe om hvilke hverdagsproblemer demens kan medføre:

Både pasient og pårørende har et stort behov for informasjon, kunnskap og rådgivning om sykdommen. Bibliotekene kan legge til rette for god og riktig informasjon.

- Huske avtaler og beskjeder
- Holde rede på tid, vite tidspunkt og beregne tid, døgnrytme kan svekkes
- Få vansker med å utføre kjente aktiviteter, ofte handlinger som krever at en skrur på en bryter eller trykker på knapper
- Orienter seg utendørs og finne veien dit en skal
- Angst og uro i kroppen
- Humøret kan svinge
- Trekke seg tilbake fra sosiale situasjoner
- Slurve med personlig hygiene
- Språket endres – både uttrykksevne og oppfattelse
- Endring av personlighet eller forsterkning av personlighetstrekk

*Torhild Holthe: Kunsten å skynde seg sakte...*



### Retningslinjer for frivillige, eksempel fra Drammen Frivilligsentral

- Målet med det frivillige arbeidet er å bidra til økt samhandling og kontakt mellom mennesker i nærmiljøet.
- Frivillig arbeid skal være et supplement til det tilbudet som allerede finnes, ikke erstatte dette tilbudet.
- Den frivillige bestemmer selv hvor omfattende engasjementet skal være med hensyn til tid og oppgaver.

Arbeidsoppgavene og tidspunktet for utførelsen er som til enhver tid avtalt mellom frivillig, Frivilligsentralen og brukeren av tjenesten. På oppfordring må den frivillige vise legitimasjon med bilde (fører kort/bankkort) til brukeren.

De frivillige tjenestene er gratis for bruker, men brukeren skal dekke de faktiske utgifter som oppstår i forbindelse med frivillig innsats (utgifter til transport, telefon eller lignende). Frivillige har ikke anledning til å ta i mot betaling, og heller ikke gaver utover en "symbolisk" verdi.

Frivillige har ikke anledning til å låne penger av eller til bruker, gi råd i økonomiske spørsmål eller dra

økonomiske fordeler av sitt engasjement.

Frivillige forplikter seg til å bevare taushet om opplysninger av personlig art som de får kjennskap til gjennom sin frivillige tjeneste.

Taushetsløftet gjelder også etter at den frivillige har sluttet som frivillig.

Alle frivillige er dekket i en kollektiv ulykkesforsikring mens de utfører en frivillig tjeneste og på vei til og fra denne tjenesten.

Frivillige fyller ut et "grønt kort", en kvartalsrapport som registrer tidsbruk.

Denne sendes inn til Sentralen i begynnelsen av nytt kvartal og danner grunnlag til sentralens årsmelding.

Frivillige mottar jevnlig informasjon og får tilbud om å delta på samlinger og sosiale arrangementer for frivillige. Alle frivillige bes om å ta raskt kontakt med Sentralen hvis det skulle oppstå problemer med det frivillige engasjementet.



## 4. Hvem står bak Seniorgamer?

### 4 Hvem står bak Seniorgamer?

Seniorgamer oppsto som et tverrfaglig samarbeid med partnere som har ekspertise innen bibliotek, helsefag, teknologi og innovasjon samt Helse, sosial og omsorg i Drammen kommune. Med ulik faglig bakgrunn og forskjellige innfallsvinkler til temaene aktivitet, aldring, demens og helse, har samarbeidet ført til et spennende, kreativt og innovativt resultat. Kartlegging, utprøving og tilrettelegging er gjennomført i samarbeid med representanter for brukergruppen.

### For mer informasjon, kontakt:

Prosjektleder Lena Hillestad  
Tlf 480 40 940  
lena.hillestad@drmk.no  
Drammensbiblioteket  
www.seniorgamer.no



DRAMMEN  
KOMMUNE



drammensbiblioteket



papirbredden  
INNOVASJON



MEKTRON  
ROBOTIKK

AHFI



Nasjonalbiblioteket