

Virtual Reality inom äldreomsorgen

Den 15 november 2018 arrangerade Södertälje kommun en konferens med titeln "VR inom äldreomsorgen – en resa i den digitala välfärden". Det var ett späckat program som både gav en konkret bild av hur tekniken används i vården och en bild av teknikens potential.

Jag har deltagit i konferensen på uppdrag av styrelsen för Sektionen för Äldres Hälsa.

Konferensen invigdes av Södertäljes stadsdirektör Rickard Sundbom. Därefter följde en rad 20-minuterspresentationer både av exempel från vård och omsorg och om hur man kan använda och komma igång med att använda VR-teknik på hemmaplan.

Först redde Niclas Johansson från immersivt.se ut begreppen VR, AR och 360. VR står för virtual reality och den kan vara gjord med film från verkligheten, eller en skapad datorgrafik. Den kan vara passiv eller aktiv och olika kraftfull beroende på om det är en mobiltelefon eller en PC. Augmented Reality (AR) finns t ex i spel i mobiltelefonen (PokémonGo) där vi ser verkligheten kompletterad med datorskapade föremål. Den kan även finnas i AR-glasögon och så kallade smarta glasögon (Google-view). 360 är när man har filmat / skapat datorgrafik med möjlighet att uppleva VR/AR i 360 grader, vilket vi fick prova och som gav en viss sjösjukekänsla för flera. På immersivt.se finns stöd och råd för att komma igång med att använda tekniken i sin egen verksamhet. På immersivts hemsida finns även exempel på lyckade projekt från andra delar av världen som till exempel Walk Again där personer med ryggmärgsskada till viss del återfått förmågor med hjälp av en kombination av VR och andra tekniker.

Joel Holm från PlaymÅkers i Kultur 365 och Katarina Talts, Silviasyster berättade om ett projekt att testa V-glasögon i äldreomsorgen. De genomförde projektet i en dagverksamhet för personer med demenssjukdom. De berättade om sina erfarenheter av att visa film för dessa personer och vad man behöver tänka på som personal. PlaymÅkers hade valt att filma bland annat från Torekällberget i Södertälje där både miljöer från förr och djur fanns att "ta med hem". Katarina betonade att eftersom nervsignalerna i hjärnan på en person med demenssjukdom går så pass mycket långsammare än hos en person med frisk hjärna är det viktigt att se till att det är ett långsamt tempo i filmerna som personerna får se och uppleva. Det kunde upplevas som skrämmande att gå från en verklighet till en annan, och VR-glasögonen behövdes då inte sättas på, utan det gick att titta på en film som i en kikare man själv bestämde hur länge man ville ha framför ögonen. De betonade vikten av ett bra avslut efter visningen att prata om vad personen sett, upplevt och hur det kändes. De frågade alltid även vad personen skulle vilja se nästa gång, och försökte att spela in film efter önskemål om det var möjligt. Genom att använda Chromecast för att låta personal se filmen samtidigt kunde de föra samtal om vad som syntes och bekräfta deltagarnas upplevelser under själva visningen. Joel och Katarina kommer även att hålla i ett seminarium på Svenska Demensdagarna i Malmö 16-17 maj.

Safia Tahar Aissa, studerande på masterprogrammet inom medicinsk teknik på KTH berättade om sitt arbete med att undersöka om virtuell verklighet kan förbättra välmående hos äldre personer vid dagverksamheter. Hennes resultat visade bland annat att hos en stor andel av deltagarna väcktes minnen, och en lust att besöka platser man inte sett på flera år med hjälp av VR-glasögon. Några få deltagare upplevde stress och trötthet efter att ha tittat på filmerna. Så här långt drar hon slutsatsen att VR-glasögon skulle kunna vara en pusselbit i att hjälpa äldre personer till ett större upplevt välmående.

Film Stockholm berättade om sitt arbete med att producera film med den senaste VR-tekniken särskilt för vård och omsorg. Tidigare erfarenhet finns av att metodiskt visa och prata om film med äldre som stimuli för att engagera och öka delaktighet, och nu har man sett att med hjälp av VR 360 ger en annan möjlighet att vara en del av det upplevelsen och äventyret, och styra vad uppmärksamheten riktas mot till skillnad från att se en film på duk. Det finns möjlighet att se på hur några äldre personer upplever att använda tekniken på <http://filmstockholm.se/virtual-reality-ger-nya-mojligheter-i-aldrevarden-0>

Från Atea och HiQ kom Rebin Ristov Mohammed respektive Zoran Pucar och presenterade hur de arbetar med digitalisering. De får många frågor från olika vårdföretag om hur man kan använda VR i vården. De ställde några viktiga frågor att ta med sig när man får inspiration och vill använda den nya tekniken: Vad försöker vi lösa? Är VR rätt verktyg? Vem är målgruppen? Vilka är målgruppens begränsningar? Vad finns det för kostnadsperspektiv? Om tekniken ska införas gäller det att se till att många på arbetsplatsen kan använda den och att den används ofta, så att den kommer så många som möjligt till godo. Deras erfarenhet från företag de hjälpt var att det fungerade väl, användes ofta och var uppskattat hos de äldre.

Som fysioterapeut reflekterade jag att allt detta lät bra, men ändå en smula passivt. Det handlade till största delen om fysiskt passiva upplevelser och jag saknade den perspektivet att fysisk aktivitet och träning kan medföra bättre upplevd hälsa och välbefinnande. Då kom en kontrast när Daniel Kemppi från LUCIDVR berättade om sitt arbete med VR på barnsjukhusen i Stockholms län, och även på äldreboenden i Södertälje kommun. Han berättade om hur det gick att skapa en miljö för barnen på sjukhus där de både kunde gå omkring och interagera med omgivningen, t ex måla till musik, eller uppleva interaktion med fiskar vid ett korallrev med hjälp av handkontroller. Han hade själv inte smärtbehandling som uppgift eller syfte, men hade noterat smärtlindring hos de svårt sjuka barn som fick möjlighet att använda tekniken. Tekniken gav även möjlighet till både fysisk och mental aktivering. På äldreboenden visade han exempel på filmer som stimulerade till samtal om den äldres historia, och platser som besökts. Vi fick se en film om en man som fick möjligheten att åka på en fisketur i sina gamla hemtrakter och att faktiskt få uppleva att kasta spö med hjälp av handkontroller, det var en mycket rörande del av presentationen. För den som vill fördjupa sig ytterligare finns mer att läsa på <http://lucidvr.se/>

Fysioterapeuten Jesper Aggergaard från Danmark talade i sin presentation ännu mer om VR-teknikens möjligheter vid rehabilitering och träning. Han började med att dela med sig av sin egen erfarenhet av egen rehabilitering – hemträning är tråkigt och extremt frustrerande. Han var intresserad av spel och kom så igång med att försöka förena de två områdena i sin yrkesutövning och har skapat datorprogrammet Goniivr. Exempel som nämndes på områden där VR-tekniken kan vara till hjälp var: Vestibulär träning, neurorehab, postop rehab, hållningskontroll, fitness och forskning. Jesper gav exempel på hur det i ett VR-träningsprogram med handkontroller går att ställa in rörelseutslaget till patientens rörelseomfång och då reducera risken för t ex smärtsamma rörelser. Träningsprogrammet görs som ett spel där alla rörelser man vill få med finns gömda i spelet. Han upplever att patienter i större utsträckning faktiskt gör sitt hemträningsprogram och återfår funktioner i större utsträckning än tidigare. Jesper berättade även om ett projekt tillsammans med finska fysioterapeuter inom Folkhälsan. Inom projektet har de skapat möjligheter för de äldre att stimuleras till fysisk aktivitet genom att få uppleva en virtuell skogspromenad med svamplockning, och även genom att bygga en fågelholk. Korta filmer kan ses här:

<https://www.youtube.com/watch?v=0sHNmo3Q-RE>

https://www.youtube.com/watch?v=lwPP_s1nv1o

Jesper talade entusiastiskt om att det inte är så svårt som man kan tro att börja använda tekniken. Man behöver definiera sitt behov, utnyttja sitt kontaktnät och komma igång! Mer information på hans hemsida www.goniivr.com

Sist i programmet talade Almira Thunström, verksamhetsutvecklare och forskare på Psykiatri Affektiva vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Hon talade på temat När de gyllene åren saknar sin glans, om möjligheten att bemöta stress hos äldre personer genom att använda VR-teknik. Enligt hennes forskning är den upplevda stressen för äldre personer högre än som redovisats i äldre forskning. Hon talade om stressens drivkrafter och hur man kan arbeta med stressreduktion i äldrevården genom att skapa personliga sinnesstimulerande rum med VR-teknik i stället för de begränsade möjligheter en reell fysisk miljö kan ge. Hon påpekade vikten av att arbeta med stressreducering eftersom den i kombination med ångest kan leda till ett utåtagerande beteende, till men för både personen själv och omgivningen. Almira driver även www.vrpsykiatri.se

Min reflektion efter den här dagen är att VR-teknik erbjuder oss andra och nya möjligheter inom området äldres hälsa, både vad gäller stimulans och träning, men att vi måste använda tekniken klokt som ett komplement till mänsklig kontakt och stimulerande miljöer.

2018-12-28

Madélene Bruce Danielsson