

Armbånd skal øge aktiviteten



Af Pia Pagaard M. Madsen, pima@berlingskemedi.dk

Tirsdag den 26. januar 2016, 09:49

Deltagere i behandlingstilbuddet »Så letter vi« får tildelt aktivitetsarmbånd, der skal hjælpe dem til at bevæge sig mere i deres hverdag. Projektet løber indtil juli.

Kan en aktivitetsmåler om håndledet få overvægtige børn op af sofaen og ud at motionere hver dag? Det spørgsmål vil et nyt projekt i Mariagerfjord Kommune nu forsøge at give svaret på.

Det er deltagerne i »Så letter vi«, som er et kommunalt behandlingstilbud i Mariagerfjord Kommune for overvægtige børn og unge, der får muligheden for at blive udstyret med en gratis aktivitetsmåler.

Aktivitetsmåleren har til formål at registrere børnenes bevægelser og give dem besked, hvis og når de har været inaktive i mere end 30 minutter i træk, for så er det ved at være på tide at bevæge sig lidt igen.

Læs også: [Børn og unge dyrker mere motion](#)

Aktivitetsprojektet er søsat i et forsøg på at løse det problem, at mange børn og unge ikke er fysisk aktive i den time om dagen, som det anbefales af Sundhedsstyrelsen at være.

Gulerod og pisk i én

»Mange børn og unge får slet ikke nok motion i det daglige og det har konsekvenser for deres helbred. Derfor håber vi, at det her tiltag kan være med til at motivere dem til at bevæge sig mere i det daglige,« siger Anders Ring, som er vejleder og sundhedsmedarbejder i »Så letter vi«.

Aktivitetsmåleren er udformet som et armbånd. Ud over en skridttæller indeholder den en mekanisme, der gør, at aktiviteter som cykling, svømning og lignende også bliver registreret. Jo længere tid brugeren af armbåndet er stillesiddende, jo flere røde streger vil der komme på

armbåndet, og efter en halv times inaktivitet vibrerer og udsender måleren en lav lyd for at gøre sin bærer opmærksom på sin inaktivitet.

»Vi vil gerne forsøge at motivere børnene til at bevæge sig mere på en sjov måde. Vi har tidligere ladet børnene bruge skridttællere, og der oplevede vi, at det stimulerede og motiverede dem voldsomt at se, hvor langt de havde gået i løbet af en dag. Med den her løsning giver vi dem en sammenblanding af en pisk og gulerod, og det bliver spændende at se, hvordan det bliver modtaget,« siger Anders Ring.

Læs også: [Børnene får deres egen kulturuge](#)

24 timers måling

Den lyd, armbåndet udsender, når barnet har været stillesiddende i 30 minutter, er høj nok til, at man kan høre den, hvis man sidder stille og læser en bog. Til gengæld er den for lav til at kunne høres i et klasselokale. Og det er en vigtig pointe. Deltagerne i forsøget skal nemlig have armbåndet på døgnet rundt helt indtil juli måned, hvor projektet afsluttes.

»Vores mål med det her projekt er, at børnene bliver mere aktive i hverdagen. Det kan være at de tager flere gåture med hunden, leger mere eller laver andre aktiviteter, der ikke kræver sportstøj og som ikke nødvendigvis får sveden til at pible frem på panden,« siger Anders Ring.

Læs også: [Idræt har altid været vigtig for Inge Råby](#)

De deltagende børn i projektet vil blive kaldt ind til et møde en gang om måneden, hvor målerens data vil blive kopieret til »Så letter vi«'s database, og børnene vil få en opdatering på, hvordan det går med aktiviteten.