

"Cardboard...playing": an intergenerational case study

Kalogeropoulou Ioanna

Department of Psychology

Panteion University of Social and Political Sciences, Athens

i.kalog@hotmail.com

Abstract

Engagement with cardboard games, whether with children or elderly, has been shown to positively affect the cognitive, social and psychological functions of the individual. In particular, and according to scientific data (Altschul et al, 2019, Dartigues et al, 2013) elders (70 y.o. and older) who engage in board games are 15% less likely to develop dementia than those who do not, while increased cognitive and physical activity reduces or delays the risk of developing dementia (Heser et al, 2014).

Objectives: *Study of the effect on elder people, with or without dementia, of board games in both cognitive function and psychological/social level.*

Means: *a) Modern games of escalating difficulty focused on different cognitive functions such as combination of words/shapes, observation, imagination, puzzle resolution speed ("Top Ten", "Yes or No", "Dobble"), b) Traditional games ("Nine-stones", "Dots" and "Tic-Tac-Toe").*

Methodology: *Intergenerational event in which "young" (children 11-14 y.o.) were invited to learn to "elder" (Elders at Day Care Centers - KHFH, average age of 76 y.o.), to compete/teach each other "modern" and "traditional" cardboard games. Participants: 25 elders and 16 children.*

Results: *Participants showed particular eagerness both during the event but also in the daily meetings. They participated and reacted more positively to memory "exercises" and "new stimuli" discussions, as well as board games presented by the project managers (increase of participation 20%) and observation exercises. Better rates of cooperation between them were observed. The observations confirmed the theoretical data so it was decided to include board games in the weekly program as well as to repeat the intergeneration event on a monthly basis, so to increase the sample, and collect sufficient quantitative data. Due to Covid-19, these have not yet implemented.*

Conclusions: *Researches in England and France, have shown that dealing with cardboard games, especially at elders, leads to less cognitive decline. Similar indications were recorded at the intergeneration event. In particular, when they are "played" with "rival" children, the energy of those involved increases the sense of importance, while mobilizing the practice. Quantitative results will be explored as soon as we return to everyday routine.*

Keywords: *Dementia - Board Games - Mental Functions - QOL*

JEL classifications: *I3, I19, I31*

“Επιτρα...παίζοντας”

Καλογεροπούλου Ιωάννα

Τμήμα Ψυχολογίας

Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, Αθήνα

i.kalog@hotmail.com

Περίληψη

Η ενασχόληση με τα επιτραπέζια παιχνίδια, είτε στα παιδιά είτε σε ηλικιωμένους, έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει θετικά τις νοητικές, κοινωνικές και ψυχολογικές λειτουργίες τους. Σύμφωνα με επιστημονικά δεδομένα (Altschul et al, 2019, Dartigues et al, 2013) οι σε μεγάλη ηλικία άνθρωποι (70 ετών και άνω) που ενασχολούνται με επιτραπέζια παιχνίδια, έχουν κατά 15% μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν άνοια σε σχέση με εκείνους που δεν παίζουν, ενώ η αυξημένη νοητική, σωματική δραστηριότητα μειώνει ή και καθυστερεί τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας (Heser et al, 2014). Σκοπός: Μελέτη της επίδρασης των επιτραπέζιων, σε ηλικιωμένους με ή χωρίς άνοια, στη νοητική των λειτουργία και σε ψυχολογικό/ κοινωνικό επίπεδο.

Υλικό: Επιτραπέζια παιχνίδια α) Σύγχρονα, κλιμακούμενης δυσκολίας που εστιάζουν σε διαφορετικές νοητικές λειτουργίες με συνδυασμό λέξεων/ σχημάτων, παρατηρητικότητα, φαντασία, ταχύτητα (“τοπ 10”, “ναι ή όχι”, “dobble”), β) Παραδοσιακά (“εννιάπετρο”, “τελίτσες” και “τρίλιζα”).

Μεθοδολογία: Διαγενεακή δράση κατά την οποία κλήθηκαν “μικροί” (παιδιά 11-14 ετών) και “μεγάλοι” (ωφελούμενοι ΚΗΦΗ μ.ο. ηλικίας 76 έτη), να αναμετρηθούν/ διδαχθούν μεταξύ τους μέσω “σύγχρονων” και “παλαιών” επιτραπέζιων παιχνιδιών. Συμμετέχοντες: 25 “μεγάλοι” και 16 “μικροί”.

Αποτελέσματα: Οι συμμετέχοντες επέδειξαν ιδιαίτερο ζήλο τόσο κατά τη δράση όσο και στις καθημερινές των συναντήσεις. Συμμετείχαν και αντιμετώπιζαν θετικότερα τις ασκήσεις μνήμης και παρατηρητικότητας, τα “νέα ερεθίσματα”, όπως επιτραπέζια παιχνίδια, που παρουσιάζονταν από τις υπεύθυνες του προγράμματος (+20%). Καταγράφηκαν υψηλότερα σκορ (έως +50%) σε ασκήσεις παρατηρητικότητας, και καλύτερα ποσοστά συνεργασίας μεταξύ τους. Οι παρατηρήσεις επιβεβαίωσαν τα θεωρητικά δεδομένα και αποφασίστηκε να ενταχθούν τα επιτραπέζια παιχνίδια στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα καθώς και να επαναλαμβάνεται η διαγενεακή δράση σε μηνιαία βάση, ούτως ώστε την αύξηση του δείγματος και την συλλογή ικανών ποσοτικών δεδομένων με βάθος χρόνου. Δυστυχώς, λόγω covid-19, τούτα δεν έχουν υλοποιηθεί ακόμα.

Συμπεράσματα: Καταπώς σχετικών ερευνών σε Αγγλία και Γαλλία, η ενασχόληση με επιτραπέζια παιχνίδια και ειδικώς σε μεγαλύτερες ηλικίες, οδηγεί σε μικρότερη νοητική έκπτωση. Ανάλογες ενδείξεις καταγράφηκαν μέσω της διαγενεακής δράσης. Ειδικότερα, όταν σε “αντίπαλοι” είναι παιδιά, αυξάνεται η ενεργητικότητα, το αίσθημα της σημαντικότητας ενώ κινητοποιείται η εξάσκηση. Ποσοτικά αποτελέσματα όπως και η χρονική τους διάρκεια θα διερευνηθούν άμα την επιστροφή στην καθημερινότητα.

Λέξεις κλειδιά: Άνοια – Επιτραπέζια παιχνίδια – Νοητικές λειτουργίες – ΠΖ

JEL classifications: I3, I19, I31

Εισαγωγή

Το θέμα που θα ακολουθήσει έχει εφιαλτήριο την συνεργασία μου με τα Κ.Η.Φ.Η. Δάφνης - Υμηττού, τον Νοέμβριο του 2018, δομή στην οποία εξυπηρετούνται 25 ωφελούμενοι, εκ των οποίων 4 με διαγνωσμένη άνοια και 7 χωρίς διαγνωσμένη άνοια. Εντός δομής, αναζητήσαμε δράσεις ώστε οι ωφελούμενοι να έχουν μεγαλύτερη εμπλοκή στις καθημερινές δραστηριότητες και να επωφεληθούν τα μέγιστα.

Για τον σκοπό αυτό, στηριζόμενοι σε έρευνες σχετικές με την άνοια και την επίδραση που έχουν νοητικές, κοινωνικές και σωματικές ασκήσεις στην εξέλιξη της, αποφασίσαμε να εντάξουμε σταδιακά στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα επιπλέον δραστηριότητες. Έτσι, εκτός από παιχνίδια με χαρτιά, κατασκευές, μαγειρική, θέατρο και κατασκευή κούκλας προσθέσαμε επιτραπέζια παιχνίδια, με γνώμονα τα ενδιαφέροντα των ωφελούμενων, τις ανάγκες και φυσικά τις δυνατότητές τους.

Θεωρητικό πλαίσιο

Η απόφαση για εισαγωγή των επιτραπέζιων παιχνιδιών στηρίχθηκε σε αποτελέσματα ερευνών και παρατηρήσεις που έχουν γίνει σχετικά με την επίδραση της ενασχόλησης με αυτά στις νοητικές λειτουργίες των ηλικιωμένων (Altschul et al., 2019 και Dartigues et al., 2013) αλλά και τη σχέση ανάμεσα στην άνοια και στις δραστηριότητες που επιλέγουν να κάνουν οι ηλικιωμένοι κατά τον "ελεύθερο" χρόνο τους (Heser et al., 2014).

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τους Heser et al., "η νοητική και η σωματική δραστηριότητα των ατόμων είναι αυτές που εμφανίζουν την υψηλότερη συσχέτιση με την εμφάνιση άνοιας και άνοιας τύπου Alzheimer, σε σχέση με κοινωνικές δραστηριότητες". Στην έρευνά τους, προκειμένου να μετρήσουν αυτή την συσχέτιση, χρησιμοποίησαν νοητικές δραστηριότητες όπως σταυρόλεξα, ασκήσεις μνήμης, κουίζ, χαρτιά, επιτραπέζια παιχνίδια, διάβασμα, συγγραφή και παίξιμο μουσικής. Από τα δεδομένα που συγκέντρωσαν διαπιστώθηκε ότι η ενασχόληση με νοητικές δραστηριότητες σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας ή με καθυστέρηση στην εμφάνισή της. Ακόμα και στις περιπτώσεις που ο κίνδυνος για εμφάνιση άνοιας ήταν αυξημένος λόγω καταθλιπτικών συμπτωμάτων, αυτός μειωνόταν εν μέρει λόγω της ενασχόλησης με νοητικές και σωματικές δραστηριότητες.

Επιπλέον, σύμφωνα με τους Altschul et al., "η συστηματική και συχνή ενασχόληση με τα επιτραπέζια παιχνίδια οδηγεί σε μικρότερη νοητική έκπτωση κατά την ηλικία 70-79 ετών. Ιδιαίτερα κατά την ηλικία 70-76, η ενασχόληση με τα επιτραπέζια παιχνίδια σχετίζεται και με μικρότερη έκπτωση στην νοητική ταχύτητα". Σε άλλη έρευνά του παρατηρήθηκε ότι η νοητική έκπτωση συσχετίζεται και με κακή ψυχική και σωματική υγεία (Altschul, Star and Deavy, 2018) αλλά και κατάθλιψη (Aichele et al., 2018).

Αντιθέτως, η ενασχόληση με τα επιτραπέζια παιχνίδια μπορεί να βοηθήσει όχι μόνο στο να καθυστερήσει την νοητική έκπτωση αλλά και να βελτιώσει την σφαιρική νοητική λειτουργία. Στα αποτελέσματα της έρευνάς τους έγινε ορατό ότι υπάρχει ιδιαίτερα ισχυρή θετική σχέση ανάμεσα στην γενική νοητική λειτουργία και στην μνήμη.

Παρόμοια ευρήματα από έτερη έρευνα (Dartigues et al., 2013) επιβεβαιώνουν ότι η ενασχόληση με τα επιτραπέζια παιχνίδια, εκτός του ότι προστατεύει

από την νοητική έκπτωση, λειτουργεί προστατευτικά και απέναντι στην εμφάνιση άνοιας καθώς οι ελλείψεις στον υποτομέα της μνήμης σχετίζονται με ήπια νοητική εξασθένηση (Allaire et al., 2009) και επικείμενη άνοια (DeCarli et al., 2014). Επιπροσθέτως, έρευνα με συγκεκριμένο παιχνίδι, π.χ. Sudoku, (Ferreira et al., 2015) επιβεβαίωσε τη θετική επίδραση των αναλογικών παιχνιδιών στις νοητικές λειτουργίες του ατόμου.

“Έχει ο καιρός...παιχνιδίσματα” μια διαγενεακή δράση – Ιστορικό

Η πρόταση-πρόκληση της Δρ. Παττακού - Παρασύρη, επίκουρη καθηγήτρια Κοινωνικής Εργασίας και εξωτερικός συνεργάτης Εργαστηρίου Διεπιστημονικής Προσέγγισης για τη Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής ΕΛΜΕΠΑ, για διοργάνωση “διαγενεακής δράσης” με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Τρίτης Ηλικίας βρήκε θετική ανταπόκριση από τον Δήμο Δάφνης-Υμηττού ενώ ταίριαζε, χρονικά και επιστημονικά, με την θετική εισαγωγή των επιτραπέζιων παιχνιδιών στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα των ωφελούμενων.

Επιτυχία που οφείλεται και στην σχέση εμπιστοσύνης που έχει αναπτυχθεί μεταξύ ωφελούμενων και υπεύθυνων του προγράμματος, κυρίες Μ. Γαλαίου και Μ. Γιαμάκη. Αξίζει να σημειωθεί πως, ωφελούμενοι που αρχικά ήταν διστακτικοί στο να εμπλακούν, ενδεχόμενα από φόβο αποτυχίας ή δεν ήταν στα ενδιαφέροντα τους, δέχθηκαν να συμμετάσχουν!

Η χρήση των επιτραπέζιων παιχνιδιών αποτέλεσε τη γέφυρα που χρειαζόμασταν για την διαγενεακή δράση “Έχει ο καιρός...παιχνιδίσματα”, η οποία πραγματοποιήθηκε την 1^η Οκτωβρίου 2019, στα πλαίσια του 2^{ου} Φεστιβάλ Τρίτης Ηλικίας που διοργάνωσε ο Δήμος Δάφνης-Υμηττού, υπό την επιστημονική επιμέλεια της Δρ. Παττακού-Παρασύρη.

Μεθοδολογία

Η διοργάνωση έγινε με τις 2 γενεές, δηλαδή με τους παππούδες και με τα παιδιά (11-14 ετών). Αφετηρία της διάδρασης αποτέλεσε η ερώτηση “Πείτε μου ένα επιτραπέζιο παιχνίδι που θα θέλατε να μάθετε και να παίζετε με τα παιδιά και τα εγγόνια σας ή με τους γονείς και τους παππούδες σας, αντίστοιχα”.

Από τις απαντήσεις που συγκεντρώσαμε, σε συνδυασμό με τα αρχικώς επιλεγμένα παιχνίδια εντάχθηκαν τα “Εννιάπετρο”, “Τρίλιζα” και “Τελίτσες” ως παιχνίδια από το παρελθόν (παιχνίδια στρατηγικής) και παιχνίδια από τις “10 δημοφιλέστερες απαντήσεις”, “Ναι ή όχι” και “Dobble” από τα σύγχρονα παιχνίδια (παιχνίδια ταχύτητας, μνήμης και παρατηρητικότητας). Όλα, εκτός του ότι εξυπηρετούσαν το δίπτυχο παλαιό-σύγχρονο, είχαν το πλεονέκτημα ότι παίζονταν γρήγορα και είχαν εύκολους κανόνες ούτως ώστε οι συμμετέχοντες να μπορέσουν να εμπλακούν και στα 6.

Τόσο κατά την προετοιμασία, όσο και ανήμερα, η συμμετοχή/ εμπλοκή και ο ζήλος των ωφελούμενων ήταν διαρκής και σταδιακά αυξανόμενη ..., από το “Brain Storming” προτεινόμενων παιχνιδιών, στο χωρισμό ομάδων των 2-3 ατόμων που ανέλαβαν να εξηγήσουν/ παίξουν το κάθε παιχνίδι (κάθε ομάδα από ένα παιχνίδι) με τα παιδιά αλλά και τους επισκέπτες της δράσης.

Για κάθε παιχνίδι χρησιμοποιήθηκε ένα τραπέζι με 3 καρέκλες από την πλευρά των ηλικιωμένων που θα εξηγούσαν το εκάστοτε παραδοσιακό παιχνίδι και 2 από την άλλη, για τα παιδιά και τους επισκέπτες. Μεσολαβούσε ένας μεγάλος διάδρομος και, αντικρυστά, είχαν στηθεί ακόμα 3 τραπέζια για τα σύγχρονα παιχνίδια, όπου οι ρόλοι αντιστρέφονταν.

Η συνολική διάρκεια της δράσης είχε προγραμματιστεί στα 90΄ώστε να εξασφαλιστεί συνεχής ροή και να έρθουν σε επαφή όλοι μεταξύ τους και με τα 6 παιχνίδια, αλλά παράλληλα να μην κουραστούν οι ηλικιωμένοι.

Αποτελέσματα

Η δράση ξεκίνησε με ντροπή από τους “μικρούς” και διστακτικότητα από τους “μεγάλους”. Σύντομα όμως και αφού ξεκίνησαν να γεμίζουν τα τραπέζια των παιχνιδιών, τα συναισθήματα αυτά έδωσαν την θέση τους σε χαρά, ικανοποίηση, ενδιαφέρον και περιέργεια. Η δράση κύλησε όπως ακριβώς ήταν σχεδιασμένη, η αίθουσα γέμισε ζωντάνια ενώ παρατηρήθηκε ότι ακόμα και ωφελούμενοι που είχαν αρχικώς επιλέξει να είναι θεατές της δράσης ανέλαβαν πρωτοβουλίες και πήραν πρωταγωνιστικό ρόλο. Άξιο μνείας είναι πως “μικροί” και “μεγάλοι”, με πρόσωπα ζωγραφισμένα από ζεστασιά αντάλλαξαν ευχές για την Παγκόσμια Ημέρα Ηλικιωμένων.

Στις ημέρες που ακολούθησαν τα ψυχολογικά και νοητικά οφέλη των ηλικιωμένων από την επαφή τους με τα παιδιά ήταν παραπάνω από εμφανή. Το κλίμα ήταν θετικότερο, επικρατούσε ζωντάνια και ηλικιωμένοι οι οποίοι μέχρι πρότινος ήταν “ντροπαλοί” και αμέτοχοι γενικά, είχαν ενταχθεί σε κάποια υπο-ομάδα και συμμετείχαν ενεργά. Ζητούσαν να τους δίνονται επιπλέον ερεθίσματα (ασκήσεις/ παιχνίδια παρατηρητικότητας, μνήμης, γνώσεων), τα οποία εκτελούσαν με περισσότερο ζήλο και ενίοτε πιο γρήγορα απ’ ότι παλαιότερα. Ενδεικτικό είναι επίσης, η υψηλότερη βαθμολογία στις ασκήσεις παρατηρητικότητας, όπως στην εντολή «εντοπίστε συγκεκριμένα αντικείμενα ή διαφορές μεταξύ των εικόνων». Ακόμα παρατηρήθηκε και συνεργασία σε επίλυση ασκήσεων, δίνοντας οδηγίες ή “στοιχεία”.

Φυσικά, δεν έλειψαν και περιπτώσεις όπου η δράση λειτούργησε ανταγωνιστικά και ήρθαν στην επιφάνεια διαφορές και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της εκάστοτε προσωπικότητας, το οποίο όμως λειτούργησε καταλυτικά στο να συζητηθούν οι τυχόν “διαφορές”.

Σε κάθε περίπτωση, ενθαρρυντικό ήταν και παραμένει πως οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ μελών των υπο-ομάδων και του συνόλου των ωφελούμενων είχαν συσφιχθεί με αποτέλεσμα το μεγαλύτερο ενδιαφέρον (νοιάξιμο) του ενός για τον άλλον.

Με βάση και αφορμή όλων των παραπάνω, συμφωνήθηκε με τους αρμόδιους φορείς να επαναλαμβάνεται σε μηνιαία βάση και να γενικευθεί μέσω της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης προκειμένου να αυξηθεί ο αριθμός των συμμετεχόντων και η διάρκεια ενασχόλησής των, πάντα μέσω των επιτραπέζιων παιχνιδιών.

Συμπεράσματα

Η συγκεκριμένη δράση, αποτελεί μέρος συνόλου δράσεων για την βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών και ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων από την συγκεκριμένη δομή (ΚΗΦΗ). Η μελέτη της επίδρασης της χρήσης των επιτραπέζιων παιχνιδιών στην νοητική, ψυχολογική και κοινωνική δραστηριότητα των ηλικιωμένων με/ χωρίς άνοια και την επιβεβαίωση ή όχι των θεωρητικών δεδομένων όπως αυτά αναφέρθηκαν παραπάνω, θα μας βοηθήσει να επιλέξουμε τις κατάλληλες δραστηριότητες για να επιτύχουμε τον σκοπό αυτό.

Είναι πλέον από εμφανή, τα οφέλη που προκύπτουν από την επαφή των ωφελούμενων με τα παιδιά. Με αυτοπεποίθηση και εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους ένιωθαν να προσφέρουν στους νεότερους και να αναζητούν περισσότερες δημιουργικές δραστηριότητες και επαφές μαζί τους.

Δυστυχώς ελέω Covid-19, η γενίκευση και διεύρυνση της δράσης, που μεταξύ άλλων περιλάμβανε προσωπικές συνεντεύξεις μετρήσεις μέσω ερωτηματολογίων, προκειμένου τα ικανά σε αριθμό ποιοτικά και ποσοτικά δεδομένα για την επίδραση όσο και διάρκειά της, αναβλήθηκαν.

Οι συνολικές και σημαντικές ενδείξεις από τον απόηχο της θεματικής αυτής διαγενεακής δράσης, είναι πολύ ενθαρρυντικές και επιβεβαιώνουν δεδομένα και σχετικές παρατηρήσεις για τις πολύ-επίπεδες ευεργετικές θετικές επιδράσεις που έχει η συστηματική χρήση των επιτραπέζιων παιχνιδιών από τους ηλικιωμένους, καθιστώντας την εισαγωγή των επιτραπέζιων παιχνιδιών στην καθημερινότητα των ηλικιωμένων, απαραίτητη.

References

- Aichele, S., Ghisletta, P., Corley, J., Pattie, A., Taylor, A. M., Starr, J. M., & Deary, I.J. (2018). Fluid intelligence predicts change in depressive symptoms in later life: The Lothianian birth cohort 1936. *Psychological science*, 29(12), 1984-1995
- Allaire, J. C., Gamaldo, A., Ayotte, B.J., Sims, R., & Whitfield, K. (2009). Mild cognitive impairment and objective instrumental everyday functioning: The everyday cognition battery memory test. *Journal of American Geriatrics Society*, 57, 120-125
- Altschul, M. & Deary, I. (2019). Playing analog games is associated with reduced declines in cognitive function: A 68-year longitudinal cohort study. *The Gerontological Society of America*, 75, 474-482
- Dartigues, J. F., Foubert-Samier, A., Le Goff, M., Viltard, M., Amieva, H., Orgogozo, J. M.,...Helmer, C. (2013) : Playing board games, cognitive decline and dementia: A French population-based cohort study. *BJI Open*, 3, e002998
- DeCarli, C., Mungas, D., Harvey, D., Reed, B., Weiner, M., Chui, H., & Jagust, W. (2004). Memory impairment, but not cerebrovascular disease, predicts progression to MCI to dementia. *Neurology*, 63, 220-227
- Ferreira, N., Owen, A., Mohan, A., Corbett, A., & Ballard, C. (2015). Associations between cognitively stimulating leisure activities, cognitive function and age-related cognitive decline. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 30, 422-430
- Heser, K., Wagner, M., Wiese, B., Prokein, J., Ernst, A., König H-H., Brettschneider C.,...Eisele, M., for the AgeCoDe Study Group (2014). Associations between dementia outcomes and depressive symptoms, leisure activities, and social support. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders Extra*, 4, 481-493