



Prospekt for KRAM*livet*



Visionen

- **Vi vil hjælpe danskerne til bedre livskvalitet & en sundere livsstil ved at stille skarpt på de blinde vinkler og via humor åbne nye horisonter!**
- Samfundet er under store forandringer og vores viden om, hvad der skaber livskvalitet og en sund livsstil udfordres konstant. Der er et væld af viden på området. Men denne viden er ofte lukket inde i siloer, som ikke når fra forskerne og ud borgerne. For at løse de sundhedsmæssige udfordringer skal vi via humor få folk til at erkende sammenhænge ved at se sig over skulderen – for svaret ligger lige der – i ”den blinde vinkel”.
- For at løfte den store kommunikations- og formidlingsopgave er der brug for en popularisering af området, så budskaberne ud fra en holistisk synsvinkel bliver vedkommende og fokuserer på samspillet mellem de enkelte faktorer.



Lasse Rimmer har siden foråret 2011 haft et talkshow med titlen *”den blinde vinkel”*, hvor der på humoristisk vis diskuteres aktuelle og kontroversielle nyheder .

Den blinde vinkel er et udtryk for den fornægtelse, som vores forsvarsmekanisme sætter i kraft, når truende eller angstfremkaldende problemstillinger opstår.

Dette problem ses f.eks. blandt rygere, som på trods af at tobaksemballager indeholder ”Rygning kan dræbe”, så køber de alligevel produkterne.

Målsætninger for **KRAM**livet



KRAM/livet skal være et non-profit oplevelsesunivers, som skal inspirere og formidle viden om livsstil på baggrund af de fire KRAM faktorer og gennem anvendelse af avancerede teknologiske virkemidler.

Målgruppen for **KRAM**/livet er familier med børn samt elever i folkeskole og gymnasium. Det er **KRAM**/livets målsætning at forbedre danskernes livskvalitet samt at reducere samfundets sundhedsmkostninger gennem fokus på forebyggelse og folkeoplysning

Formidlingsmæssigt skal **KRAM**/livet bygge på følgende grundsten for at den besøgende opnår viden og ændrer holdning samt adfærd:

- ✓Nytænkning i formidling
- ✓Humoristisk kommunikation
- ✓Vedkommende historier & fortællinger
- ✓Bevægelse & interaktion via teknologi

Hvilke emner dækker KRAM faktorerne?

□ Kost

- Hvad betyder det at have sunde kostvaner? Hvordan opgøres det og hvad skal man passe på.
- Hvad sker der, hvis kostvanerne bliver for usunde?
- Nøgleord: BMI, kolesterol, slik, fedt, koffein, diabetes, hjerte-kar sygdomme, blodsukker, kostråd

□ Alkohol

- Hvad sker der, når vi drikker alkohol? Hvordan reagerer kroppen?
- Hvad sker der, hvis man drikker mere end den anbefalede mængde alkohol?
- Nøgleord: skrumpelever, vold & kriminalitet, spirituskørsel, graviditet



□ Rygning

- Hvad sker der i kroppen, når man ryger og hvordan virker passiv rygning?
- Rygningens påvirkning på sundhedsmkostningerne?
- Nøgleord: tjære, kulilte, nikotin, vandpipe, graviditet, nikotinplastre, lungekræft, luftvejslidelser

□ Motion

- Hvad sker der, når kroppen motionerer? Kan man motionere for meget?
- Motionens indvirkning på helbred, energi og socialt velbefindende?
- Nøgleord: Fysisk aktivitet, forhøjet blodtryk, gigt, overvægt, kondital

Ud over ovenstående temaer, som berøres i **KRAM**/livet skal der for at skabe fornyelse for løbende at kunne tiltrække tilstrækkeligt med besøgende arbejdes med skiftende livsstilsorienterede temaområder i takt med, hvad der er oppe i tiden, f.eks. Stress, demens, søvn, ADHD, kinesiologi o.m.a.

Det samfundsmæssige aspekt af KRAM faktorerne

□ Fakta om vores usunde livsstil

- Vores usunde livsstil er en af de væsentligste årsager til at 1,2 mio. danskere lever med en kronisk sygdom (*Anny Winther, Fmd. for KLs Social & Sundhedsudvalg*)
- På trods af at hvert tyvende dødsfald skyldes alkohol og årligt er medskyldig i 28.000 hospitalsindlæggelser, 10.000 skadestuebesøg og 72.000 ambulante besøg, så er det kun omkring halvdelen af landets kommuner har en alkoholplan (*Politiken Research*)
- Vores høje alkohol forbrug koster de offentlige kasser 10 mia. kr.
- Hvis den fysiske inaktivitet blandt befolkningen blev reduceret med 10%, ville den på verdensplan årligt redde over ½ mio. menneskeliv. Specielt kritisk er det at 4 ud af 5 unge mellem 13 og 15 år bevæger sig alt for lidt i hverdagen. (*The Lancet*)

□ Kommunernes

Landsforenings mål fra 2012 som skal opfyldes inden 2022

- Andelen af rygere i Danmark skal reduceres fra 21% til 14%
- Alkoholforbruget reduceres fra 10 til 8 liter ren alkohol
- Andelen af danskere med stille siddende fritidsaktiviteter reduceres fra 16% til 9%
- Andel af moderat overvægtige voksne reduceres fra 47% til 35% og tilsvarende skal andelen af svært overvægtige reduceres fra 13% til 8%.
- Andelen af borgere som er kronisk syge eller kæmper med kronisk sygdom skal reduceres fra 33% til 28%
- Den mentale sundhed forbedres så andelen halveres i forhold til de nuværende 10%

Hvem er bagmændene?

□ Per Vilsbøll

- 54 år, iværksætter & medejer af designvirksomhed gennem 20 år
- Lektor og underviser på STX, HTX og HF v/ Mariagerfjord Gymnasium i fagene musik, filosofi, innovation & idéhistorie

□ Jan Tanderup Petersen

- 46 år, iværksætter, 16 år som direktør indenfor kommunikation, design & teknologianvendelse
- Konsulent i strategi- og forretningsudvikling med opgaver indenfor formidling, IT, sundhed m.m.

Potentielle samarbejdspartnere

□ Cordura

- Anvender digitale teknologier til formidling af viden på nye måder, f.eks. iLand, Touchwall, QR koder, mobile guide systemer
- Har bl.a. leveret løsning til Koldinghus, Kattegatcentret, Nationalmuseet, Oceanariet & Skagens Museum

□ Innovation LAB

- Har en styrke i en bred, international viden om fremtidens integration af teknologi, brugere & forretning
- Har bl.a. leveret en lang række løsninger om den trådløse teknologier, fremtidens grønne turistattraktion og det pengeløse samfund

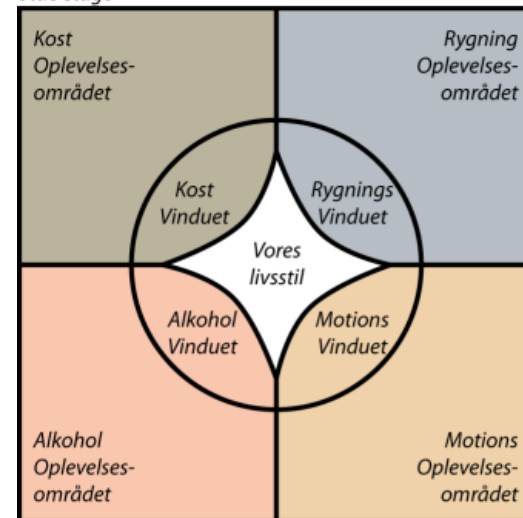
□ Kaospiloterne

- En international oplevelsesorienteret lederuddannelse med fokus på Action, reflection & learning
- De løser udviklings- og formidlingsopgaver for eksterne kunder som Carlsberg, Grundfos, Hummel, Lego, SAS og NGO'er som Dansk Røde Kors

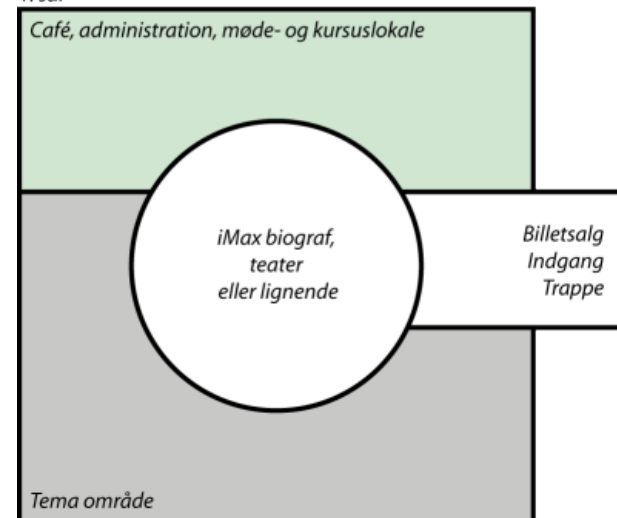
Indretningen af **KRAM**livet?

- **KRAM**livet er et avanceret center som med populistiske virkemidler sætter fokus på vores livsstil og KRAM faktorernes indvirkning (Kost, rygning, alkohol & motion)
- Bygningen (ca. 800 kvm. I 2 etager) består som vist af fire hovedelementer
 - I de permanente oplevelsesområder for hver KRAM faktor sker formidlingen gennem interaktive medier med spil, film, musik, komik og humor som centralt omdrejningspunkt
 - I tilknytning til hver faktor er et vindue, hvor der objektivt og uden at moralisere sættes fokus på konsekvenserne af KRAM faktorerne på vores livsstil. Udgangspunktet er at formidlingen sker med baggrund i den blinde vinkel, som alle kender men ikke rigtigt "orker" at sætte sig ind i.
 - I temaområdet er der varierende udstillinger og aktiviteter indenfor livsstilsrelaterede områder, som ikke direkte kan placeres indenfor KRAM
 - Centralt i bygningen er en biograf eller teater, hvor der kan vises spektakulære og debatskabende film dels om de 4 KRAM faktorer og dels om aktuelle emner fra temaområdet
- **KRAM**livet skal placeres centralt i Danmark eller i tilknytning til tilsvarende center, f.eks. Danfoss Universe. Der skal sikres lokal forankring og national bevågenhed.

Stue etage



1. sal



Hvorfor skal man besøge KRAMlivet?

- Som besøgende i **KRAMlivet** skal man opleve det nærværende og humoristiske, som direkte modpol til de kampagner, som ikke møder befolkningen i øjenhøjde
- Den teknologiske anvendelse af moderne værktøjer til formidling skal gøre, at de besøgende individuelt skal opdage de rette sammenhænge og blive klogere på sig selv ved at se livskvalitet fra den blinde vinkel
- Gennem erfaring med hvilken indvirkning kost, rygning, alkohol og motion har på kroppen, skal de besøgende opnå indsigt og forståelse af de individuelle konsekvenser, hvorved der skal skabes en personlig ændring & forebyggelse af sundhedstilstanden!



Hvordan er KRAMlivet opbygget?

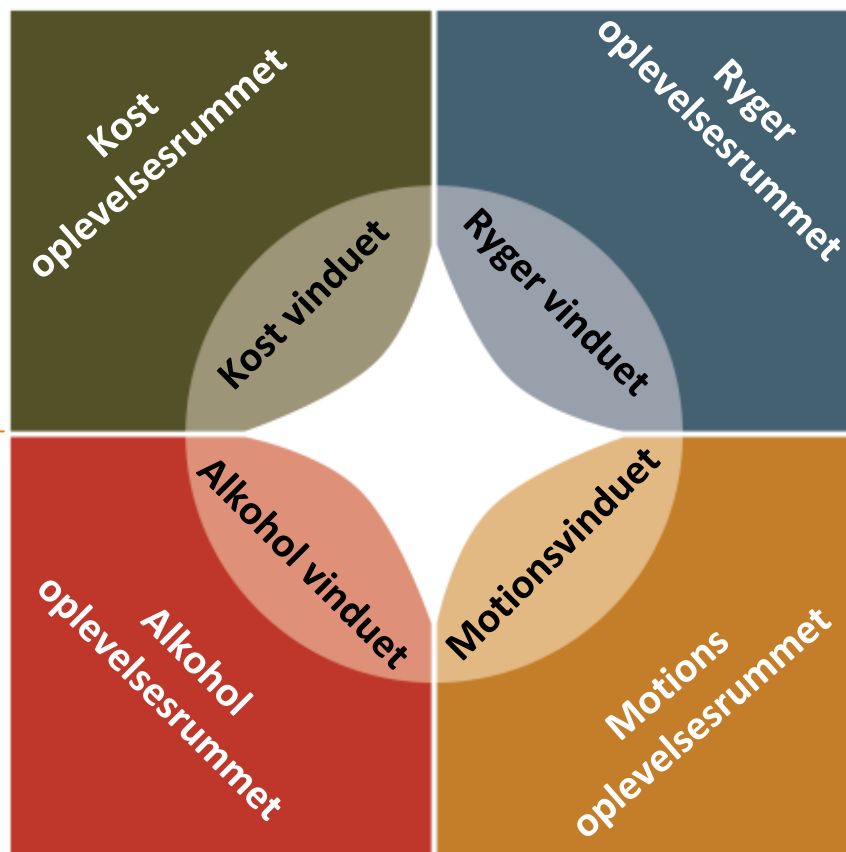
Hvert af de 4 KRAM områder er opbygget i 2 hovedområder. I centret er et vindue, som på en sjov men sober måde og uden at fordømme giver en beskrivelse af, hvordan de 4 områder påvirker livet – set fra ”den blinde vinkel”. I hvert hjørne er samlet interaktive og fysiske oplevelser, som skal give den besøgende en forståelse samt skabe undren indenfor hvert område. I oplevelsesrummet anvendes en blanding af formidlingsteknikker, såsom film, teater, humor, vanvid, galskab, komik og spiller på følelser som grin, gråd og ophidselse. Der udarbejdes opgaver som kan dække familien såvel som en gymnasieklasse i biologi.

Kostvinduet – Her fortælles om effekten (f.eks. Overvægt, diabetes, hjerte-kar sygdomme) af usund kost dels fra et familiemæssigt og dels fra et samfundsmæssigt perspektiv.

Kost oplevelsesrummet skal gøre de besøgende i stand til at forstå, hvordan man spiser sundt samt hvad det betyder. Der bliver interaktive konkurrencer, som viser kalorie indtaget forskellige populære produkter.

Alkoholvinduet - Her benyttes simpel touch, planche-modeller etc. - det er fakta om alkohol. En sober og objektiv beskrivelse af fænomenet alkohol.

Alkohol oplevelsesrummet benytter alverdens interaktive medier til at fortælle om Alkohol og dens indvirkning på kroppen. Der bliver interaktive installationer, hvor man udfordres på sin viden og evner under simuleret indtagelse af alkohol.



Rygervinduet – Her forklares hvorfor rygning er den risikofaktor, som har størst betydning for dødeligheden i Danmark.

Ryger oplevelsesrummet skal via interaktive og fysiske aktiviteter forklare, hvordan tobak virker på ryger og omgivelser.

Motionsvinduet – Med hjælp fra en række statistikker fremvises de positive sider af motion, men fokuserer også på den ensidige og professionelle del i doping.

Motions oplevelsesrummet er et action præget areal, hvor kondital og forskellige former for motion opgøres og prøves.



**Provokerende øjenåbnere &
aktiviteter som skaber undren & forståelse**
Aktiviteter i KRAMlivet

Idéer til aktiviteter i kost området

DEN BLINDE VINKEL

☐ Kostrådernes sammensætning

- Hvorfor er de der
- Hvorfor er de sammensat på denne måde
- Udviklingen gennem tiden
- Effekten af en usund livsstil – diabetes, overvægt etc.
- Der er ikke noget interessant ved madpyramiden, så derfor følger vi hellere den seneste sundhedsguru

☐ Fødevarernes udvikling

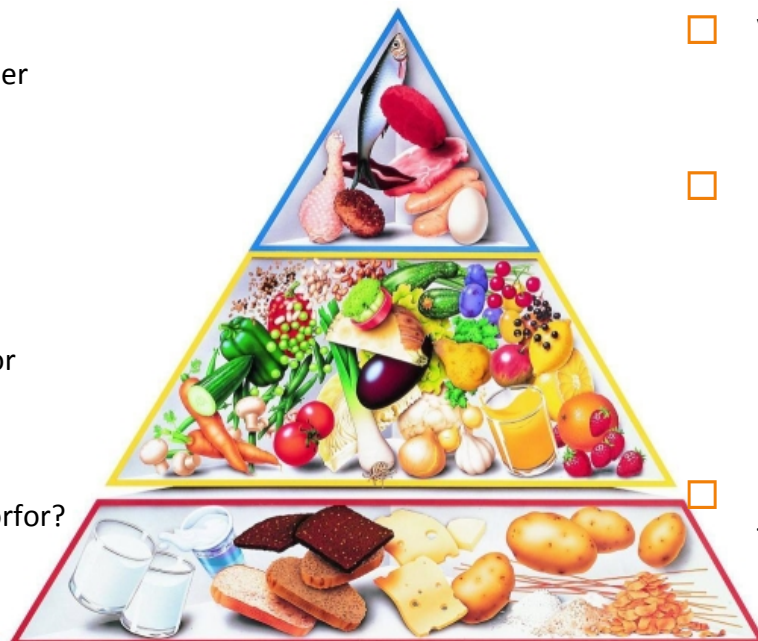
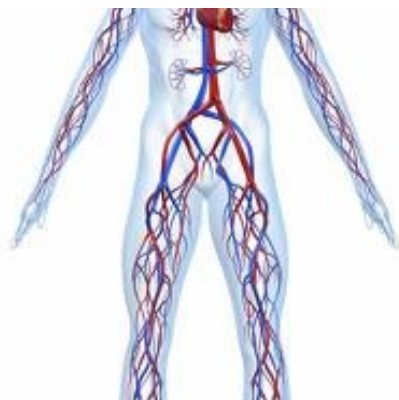
- Fakta om e-numre – hvad er der bag nummeret?
- Genmodificering – hvad betyder det for fødevarer sikkerheden?
- Innovation i fødevarer industrien

☐ Indlæring & kost

- Hvad betyder fødevarer for evnen til at lære?

☐ Kost & ernæring i et multi kulturelt samfund

- Hvad er ramadanen & hvorfor?
- Religion og kostvaner



OPLEVELSESNUMMET

☐ Kroppen som velsmurt forbrændingsmotor

- Interaktiv forståelse for kroppens evne til forbrænding af forskellige fødevarer (sukker, fedt, kulhydrat rige fødevarer, pasta, ris & mel)
- Forstå indholdet i kaffe, vand, energidrikke, sodavand, saftvand
- Så meget forbrænder du på en dag under forskellige forudsætninger
- Mellemmåltidets betydning

☐ Vejen til Sunde fødevarer

- Provokationer og humor om udviklingen i historisk perspektiv
- Kost tilskud – virker det?

☐ 10 myter om kost

- Det er følelserne mere end fornuften, der styrer, hvad vi stopper i munden
- "Damebladene er fulde af vås!" – Ja, der er så mange myter, som har overlevet gennem generationer, lad os slå nogle af dem ihjel

☐ Hvor spiser man hvilke fødevarer?

- Forskellige tilgange til sund kost i forskellige dele af verden

Idéer til ryge området

DEN BLINDE VINKEL

- Humoristisk karakteristik af en rygerne
 - Stand-up & rygning v/ Mick Øgendahl
- Portræt af rygningens mange skæbner i sundhedsvæsenet
 - Rygning koster hvert år mere end 14.000 danskere livet
 - Rygning og levealder
 - Omkostningerne ved rygning
- Tobakkens udvikling i historisk & kulturelt perspektiv
 - Tobaksindustriens indflydelse
 - Pot, rastafari & hash
 - Snus
 - Vandpiber
 - E-cigaretter



www.lunge.dk/fakta-om-rygning |
www.dagenssundhed.dk/rygning/rygning/konsjekvenser-af-rygning |

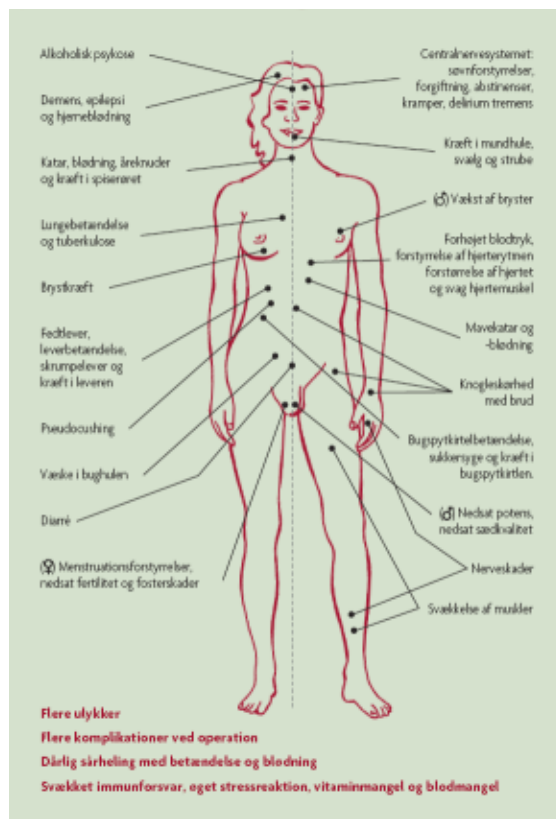
OPLEVELSESNUMMET

- Interaktiv visning af rygningens påvirkning af kroppen
 - Mål dine lungers funktion i et spirometer – hvor god er din lungefunktion?
 - Rygningens indvirkning på et foster
 - Luftvejenes påvirkning af rygning?
 - Så skadelig er passiv rygning
 - Hvor god er du til at smage?
- Myter om rygning
 - Når man stopper med at ryge så stiger vægten
 - Selskabsryger – det er ikke så slemt!
- Cigaretter & rygeafvænning
 - Forstå hvad der er i en cigaret
 - Rygeafvænning – hvorfor er det så svært
 - Hvordan fungerer Nicotinell og Rygestop kurser?
 - Hypnose – virker det?
 - Rygestop kampagner i historisk og internationalt regi

Idéer & eksempler til alkohol området

DEN BLINDE VINKEL

- Sæt proppen i
 - Sygdomme og fysiske skader som følge af et stort alkoholforbrug
 - Vejledende alkoholforbrugsniveau
 - Gode råd til at undgå alkoholrelaterende sygdomme
- Alkoholbehandling i Danmark
 - AA – anonyme alkoholikere – omfang og betydning for familien
 - Hvordan får man hjælp til at blive afvænnet
 - Problemets omfang og støttens mulighed (300 AA grupper og ca. 3000 medlemmer i Danmark)
- Danmark som alkoholnation
 - Facts om unges alkoholforbrug sammenlignet med andre lande
 - Hvilke risici opstår der ved for højt alkohol indtag i en ung alder
 - Hvilke faktorer er medvirkende til et stort forbrug af alkohol



Kilder: www.saetproppen.dk/alkohol_og_helbred/ | www.dkaa.dk/ | www.netdoktor.dk/stimulanser/unge_alkohol.htm | www.hope.dk/alkohol/bibliotek/hopeteater/ | <http://www.pressport.dk/pressrelease/Koer-spritkoersel-uden-risiko-12123.aspx> | www.Børneteateravisen.dk/ | www.politiken.dk/debat/kroniker/ECE1843759/alkoholen-kan-vaere-en-fantastisk-oefjenaabner/

OPLEVELSESNUMMET

- Hope Teater
 - Filmatiseret udgave af teaterforestillingen 'En lille en'
 - Teatercollage om voksne børn af alkoholikere
 - Hvilke drømme og dæmoner driver livet når man har mistet sin barndom til andres druk?
- Simulator til kørsel af bil & cykel i påvirket tilstand
 - Få fornemmelse af at køre på en rigtig vej med modbilister, trafiksignaler og pludselige hændelser i beruset tilstand.
 - Viser risiko ved at køre med promiller i blodet.
- 4.1% - om at drikke sig i hegnet
 - Teaterforedrag om at drikke sig i hegnet, som skildrer unges alkoholkultur på humoristisk måde
 - "Effektiv – og sjov – reklame mod alkohol der kan anbefales alle"
- Om vinens og alkoholens indvirkning
 - Baseret på kronik af Jan Sonnergaard og alkohol som en "fantastisk øjenåbner, inspirator & humørgiver"

Idéer & eksempler til motionsområdet

DEN BLINDE VINKEL

- Motionens indvirkning på en række sygdomme
 - Kan man løbe sig rask?
 - Motion og generne
 - Motion & gigtfomer
 - Motion giver energi
 - Motion & depression
 - Motion & demens
 - Motion & hjertekar sygdomme
- Bagsiden af medaljen
 - Præstationsfremmende initiativer
 - Hvad indebærer de forskellige former for doping
 - Kosttilskud, energibar m.m.
- Motion i et historisk perspektiv
 - Udviklingen i holdidræt vs. Individuelle former
 - Idrætsgrene og forskellige former for overbelastning & sportsskader



OPLEVESESRUMMET

- Test dig selv
 - Mål dit kondital
 - Løbestil & øvelser på løbebånd
 - BMI, fedt procent m.m.
 - Hvor god er din forbrænding
 - Kroppens mål
- Motion & bevægelse
 - Få pulsen i vejret
 - Dansetæppe
 - Lær mens du klatrer
 - Hulahoop ringe
 - Yoga, meditation o.a.
 - Cirkel træning
- Humor & myter om motion
 - Stand-up - motionist & eliten
 - Graviditet og motion
 - Kan du løbe en maraton?
- Hvor meget motion har du brug for?
 - Intensiteten af træningen?
 - Muskelstyrkens betydning
 - Kan du træne knoglestyrken?
 - Hvor bevægelig er du?

Andre sundhedsmuseer

- National Museum of Health & Medicine (Washington, USA)
 - <http://www.medicalmuseum.mil>
- The Health Museum (Houston, USA)
 - <http://www.mhms.org/>
- Center for Disease Control & Prevention CDC (Atlanta, USA)
 - www.cdc.gov
- National Museum of Health & Medicine Chicago
 - <http://www.nmhmchicago.org/nmhmc/>
- Museum of Mental Health (Oregon, USA)
 - <http://www.oshmuseum.org/>
- The Health Adventure (Asheville, North Carolina)
 - <http://www.thehealthadventure.org/#>
- Kids Health Works (Tupelo/Mississippi & Indiana, USA)
 - <http://www.healthworkskids.org/healthworks/splash.cfm>
- Public Health Museum (Massachusetts, USA)
 - <http://www.publichealthmuseum.org/>
- Museum of Public Health (London, UK)
 - <http://www.medicalmuseums.org/>
- Deutsche Hygiene Museum (Dresden, DE)
 - <http://dhmd.de/index.php?id=204>
- Gesundheit! Mehr Wissen im Museum (Berlin, DE)
 - <http://wissen-im-museum.de/>



Advisory board

- Til at følge og støtte processen både moralsk og praktisk etableres der et advisory board, som skal bestå af personer med stærke kompetencer indenfor sundhed, formidling, kommunikation og oplevelser, f.eks.*)
 - Anny Winther, fmd. for KL's Social- og Sundhedsudvalg
 - Ulla Astman, Regionsrådsformand i Region Nord
 - Lars Østergaard, ledende overlæge, afd. Q, Aarhus Universitetshospital, Skejby
 - Preben Meyer, stifter af InnovationLAB
 - Uffe Elbæk, tidl. Rektor for Kaospiloterne , kulturminister og tilknyttet AFUK
 - Charlotte Sahl Madsen (tidl. Danfoss Universe & videnskabsminister)
 - Søren Møller, fmd. for DGI
 - Leif Vestergaard Pedersen, direktør Kræftens Bekæmpelse
 - Morten Grønbæk, Statens Institut for Folkesundhed
 - Helle Terkildsen Maindal, sektionsleder for sundhedsfremme & sundhedsvæsen ved Institut for Folkesundhed på Aarhus Universitet
 - Jette Jul Bruun, Sundhedsstyrelsen, Forebyggelse & Borgernære Sundhedstilbud

*) Personerne er endnu ikke kontaktet



Finansiering af den første afklarende del af udviklingsprojektet



Faser i indledende projektafkłaring



Afklaringsprocessen

- Opbygningen af **KRAM**/livet er omfattende og mere end vi som privat personer har mulighed for at løfte. Dette dokument er udarbejdet for at fastlægge dels en proces og dels skabe et overblik over de omkostninger, som vil være forbundet med en detaljeret projektafklaring for **KRAM**/livet.
- Det er opbygget i 4 faser, hvor det, på udvalgte tidspunkter, er muligt at standse projektet, såfremt det måtte vise sig, at det ikke er realistisk at gennemføre.
 1. Den organisatoriske afklaring omkring projektet er en indledende afklaring om, hvordan projektet skal struktureres. Det munder ud i et prospekt, som kan bidrage til den videre funding proces.
 2. På baggrund af prospektet tages der stilling til hvordan funding af faserne 2 (Indholdsmæssig afklaring) og 3 (Markedsmæssig afklaring) finansieres og gennemføres.
 3. Såfremt der på baggrund af det foregående arbejde kan skabes tilstrækkelig finansiering, så fortsættes til den sidste fase med vidensopbygning, hvor det hele gøres konkret i forhold til **KRAM**/livets indhold.
- Samlet er der behov for 2-2,5 mio. kr. for kunne kalkulere de endelige omkostninger for gennemførelsen af projektet

Hvordan kan du støtte?

- Der søges ikke penge til den efterfølgende etablering eller drift. Dette vil komme på tale, når afklaringsfasen er udarbejdet og det konkrete prospekt er udarbejdet
- Som skitseret er der behov for mellem 2 og 2,5 mio. kr. for at kunne udarbejde den endelige kravsspecifikation for **KRAM**/livet.
- I takt med at der findes sponsorer vil de forskellige faser blive igangsat.
- Støtte fra virksomheder på over 1 mio. kr. giver mulighed for en plads i advisory boardet



Spørgsmål

- Skulle du have spørgsmål eller kommentarer, så kan du kontakte personerne bag projektet
 - Jan Tanderup Petersen, 20432066, jan@kramlivet.dk
 - Per Vilsbøll, 22555791, per@kramlivet.dk