

Om rapporten

I den här rapporten redovisas resultaten från projektet SAS – Sörmland Aktiverar Seniorer. Rapporten kommer att publiceras i november 2018 på fou.sormland.se.

Om projektrapporten:

FoU i Sörmlands projektrapporter beskriver ett tidsbegränsat projekt men är mer praktisknära än en FoU-rapport. Den kan ha teori anknytning men det är inte nödvändigt.

Projektrapporter kvalitetsgranskas av FoU-medarbetare, som inte är författare av den.

Hela rapporten finns på www.fou.sormland.se

Författare

Marina Arkkukangas och Elisabeth Rindom

Datum och ort

180918 Eskilstuna



FoU i Sörmland
Drottninggatan 16 B
632 20 Eskilstuna
www.fou.sormland.se

180918

KORTVERSION AV PROJEKTRAPPORT 2018:4

SAS – Sörmland Aktiverar Seniorer

Digital teknik för att stimulera
fysisk aktivitet

Marina Arkkukangas
Elisabeth Rindom



Bild från Adobe Stock

Bakgrund och syfte

Fysisk aktivitet kan minska många hälsorisker om det utförs regelbundet. Det är väl känt att stillasittande beteende ökar med en stigande ålder, vilket i sin tur kan öka risken att drabbas av ohälsa. För att uppmuntra äldre till att vara fysiskt aktiva i sin vardag och möta nya utmaningar med att använda teknik, påbörjades 2016 projektet Sörmland Aktiverar Seniorer, SAS.

Syftet med projektet var att inspirera äldre till att vara mer fysiskt aktiva med hjälp av teknik, samt att stimuleras till att våga testa och få mera kunskap kring vinster med fysisk aktivitet och teknik.

Metod

Pensionärsföreningarna i Eskilstuna bjöds in till Inspirationsföreläsningar om fysisk aktivitet och hälsa. I samband med föreläsningarna kunde seniorerna anmäla intresse att delta i SAS-projektet.

De som anmälde sig till projektet blev inbjudna att delta i workshops och deltog även i utvecklingen av projektet genom att kontinuerligt bidra med erfarenheter och förslag till teman. Alla deltagande seniorer fick under cirka två månader låna ett aktivitetsarmband, och

deltog i workshop-grupper vid fyra till fem tillfällen under den perioden.

Varje workshop inkluderade förutom den tekniska biten kring aktivitetsarmbandet, diskussioner kring olika teman seniorerna önskat.

Seniorerna påverkade själva tidsintervallet mellan workshop-tillfällena. Några deltagare var även med vid efterföljande workshops, som stöd till nya seniorer.

Uppföljningen skedde via enkäter både i pappersform och digital form, i samband med första workshop-tillfället, efter sista workshop-tillfället samt vid en långtidsuppföljning.

Metod och Resultat

Några av de erfarenheter som genererades av projektet var bland annat vikten av att få stimulans till träning vilket bekräftades vid uppföljningarna. Långtidsuppföljningen visade att närmare hälften av deltagarna var mer fysisk aktiva i sin vardag samt använde teknik vid fysisk aktivitet mer än vad de gjorde innan projektet startade och att hälften av deltagarna var nöjda med att det deltagit i projektet.

Att tillsammans utforma behov av vilken kunskap som behövs för att komma igång att vara fysiskt aktiv är ett viktigt resultat av projektet. Även att använda teknik i form av ett aktivitetsarmband som inspiration till att komma igång med fysisk aktivitet samt att motiveras till att fortsätta vara fysiskt aktiv är ett användbart resultat för framtida projekt inom hälso- och välbefrämjande arbete.

Att deltagande seniorer skulle bli ambassadörer och driva fortsatta grupper för att stimulera fler seniorer till att bli fysiskt aktiva med hjälp av teknik föll inte riktigt väl ut i projektet. Inga fortsatta grupper har upprättats efter projektets avslut, vilket är en önskan inför framtida projekt att ta hänsyn till i det hälsobefrämjande arbetet.

DELTAGARCITAT

"Jag försöker vara aktiv i min vardag men nu har jag tänkt litet mer på det" Jag tänker mer på hur mycket jag sitter stilla"

"Köpte ett aktivitetsarmband och använder det dygnet runt"

"Kräver aktiv tanke att bryta sittmönster"

"Medvetandegöra hur pass rörlig/aktiv jag är i vardagen"

