

SAS – Sörmland Aktiverar Seniorer

Digital teknik för att stimulera fysisk aktivitet



Tack!

Annika Skogsberg, ordförande SPF seniorerna i Eskilstuna, för din medverkan i SAS projektet och ditt positiva engagemang.

Om Projektrapporten

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

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

Författare

Marina Arkkukangas och Elisabeth Rindom

181101 Eskilstuna

Sammanfattning

Sörmland Aktiverar Seniorer (SAS) är ett projekt som pågick mellan februari 2016 till juni 2017 i Eskilstuna kommun. FoU i Sörmland bjöd in seniorer att vara med och utforma ett program för att inspirera varandra till att vara fysiskt aktiva med hjälp av teknik, att stimuleras till att våga testa ny teknik samt att få mera kunskap kring vinster med fysisk aktivitet och teknik.

Inbjudan till inspirationsföreläsningar skickades till pensionärsföreningar i Eskilstuna. Efter inspirationsföreläsningarna fanns möjlighet för seniorer att anmäla sitt intresse för att delta i projektet. De som anmälde sig till projektet blev inbjudna att delta i workshops och alla deltagande seniorer fick under cirka två månader låna ett aktivitetsarmband. De deltog i workshopsgrupper vid fyra till fem tillfällen under den perioden.

Förutom det tekniska innehållet med fokus på aktivitetsarmbandet har workshops inkluderat diskussioner utifrån olika teman som seniorerna önskat. Seniorerna har även själva påverkat tidsintervallet mellan workshopstillfällena. Några av seniorerna medverkade även vid efterföljande workshops, som stöd till nya seniorer.

Uppföljning har skett via enkäter både i pappersform och digital form, i samband med första workshoptillfället, efter sista workshopstillfället samt vid en långtidsuppföljning.

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

Projektet visade att seniorerna ansåg att det var viktigt att de fick vara med och utforma innehållet i workshoptillfällena. 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 användbart.

Innehållsförteckning

Innehåll

Sammanfattning.....	i
Innehållsförteckning.....	ii
Bakgrund	1
SAS projektet.....	2
Metod.....	2
Genomförande	2
Deltagare	2
Aktivitetsarmband.....	2
Mätningar.....	3
Enkäter	3
Egna mätningar	3
Regionala enkäten "Liv och hälsa",	3
Sammanställning	3
Resultat	4
Innehåll i Workshops.....	4
Tema.....	4
Erfarenheter från Workshops	4
Enkäter	5
Utskickade enkäter.....	5
Kompletterande kommentarer från enkäterna	7
Övriga kommentarer från workshops.....	7
Diskussion.....	8
Referenser	10
Bilagor	12
bilaga 1	12
bilaga 2	13
bilaga 3	14
bilaga 4	16

Bakgrund

Regeringens mål är att Sverige ska vara bäst i världen på att använda digitaliseringens och e-hälsans möjligheter. Med hjälp av e-hälsa ska individen vara i centrum, verksamheter få hjälp att utvecklas och vården och omsorgen ska vara jämlik, effektiv, tillgänglig och säker. Detta kallas för Vision e-hälsa 2025. Landstinget Sörmland har som mål att bli Sveriges friskaste län år 2025. För att komma dit behövs ett långsiktigt och strategiskt förebyggande och hälsofrämjande arbete. För att förebygga sjukdom och ohälsa behöver varje persons rätt till god hälsa, kultur och utbildning främjas.

Sveriges befolkning beräknas öka varje år, och av Sveriges cirka 10 miljoner innevånare utgör gruppen 65 år och äldre cirka två miljoner. (Statistiska Centralbyrån, 2017) Den förändrade åldersstrukturen kommer att ställa nya krav på vår samhällsorganisation och inom de närmaste åren kommer en stor andel av befolkningen att nå pensionsåldern, något som kraftigt påverkar den så kallade försörjningsbördan. (Statistiska Centralbyrån, 2017)

Statens folkhälsoinstitut tog 2009 fram fyra områden för ett gott åldrande, de benämns som de fyra hörnpelare för ett gott åldrande (Folkhälsomyndigheten 2009). I detta projekt var de tre första områdena av intresse att inkludera i projektet.

- **Social gemenskap**
- **Meningsfullhet**
- **Fysisk aktivitet**
- Matvanor

Social gemenskap har stor betydelse för i vilken utsträckning äldre deltar i olika aktiviteter främst genom att vistas i en stödjande miljö och känna social gemenskap.

Meningsfullhet kan vara i gemenskap med andra, men att känna meningsfullhet är individuellt från person till person. Att känna meningsfullhet kan vara att till exempel engagera sig i områden som är betydelsefulla, och som man känner starkt för och kan påverka.

Fysisk aktivitet kan minska många hälsorisker om det utförs regelbundet. Det är väl känt att med stigande ålder ökar även stillasittande beteende, vilket i sin tur kan medföra risk att drabbas av ohälsa. Det är därför viktigt att ta med den förändring som sker gällande fysisk aktivitet och stillasittande beteende vid åldrande i planeringen av olika hälsobefrämjande insatser. Både individ och samhälle har mycket att vinna på att vi är aktiva högt upp i åldern. (Folkhälsomyndigheten, 2009) Samhället vinner även på om individen tar ett ökat ansvar för sin egen hälsa och forskning gjord de senaste 5 åren har visat att användandet av teknik är ett bra sätt att bidra till ökad motivation till att engagera sig i fysisk aktivitet och minska stillasittande.

Många äldre kommer inte upp till Världshälsoorganisationens (WHO:s) rekommendationer om måttligt intensiv fysisk aktivitet minst 150 minuter per vecka, för äldre (WHO, 2018). För att uppmuntra äldre till att vara fysiskt aktiva i sin vardag och möta de nya utmaningarna med att använda teknik, påbörjade FoU i Sörmland 2016 ett samarbete med SPF seniorerna i Sörmland. Med inspiration från tre av de fyra hörnpelarna för gott åldrande utformades projektet SAS för att genom social gemenskap skapa meningsfullhet och delaktighet för att inspirera och uppmuntra varandra till fysisk aktivitet.

SAS projektet

Det övergripande syftet med projektet var att bjuda in seniorer för att delta i utformningen av ett program för att inspirera och stimulera varandra till ökad rörelse och fysisk aktivitet med hjälp av aktivitetsarmband och social gemenskap.

Metod

Genomförande

Projektet pågick från februari 2016 till juni 2017 i Eskilstuna kommun. Forskning och Utveckling i Sörmland (FoUIS) har varit sammanhållande för projektet, i samarbete med SPF seniorerna. Eskilstuna kommun och Kairos Future har också deltagit i varierande omfattning. Workshop träffarna genomfördes i en lokal centralt i Eskilstuna. Teman som ingick i workshopptillfällena anpassades och formades utifrån de deltagande seniorernas medverkan (bilaga 1). De medverkande seniorerna bidrog i utvecklingen av projektet genom att kontinuerligt, efter varje grupps avslut, delge sina erfarenheter och förslag till förbättringar. Innehållet i upplägget reviderades efter seniorernas utvärderingar och önskemål och följdes upp vid varje workshopptillfälle. Seniorerna fick låna och testa aktivitetsarmband under två månader. Den sammanlagda tiden för varje workshop var cirka 1,5 timme/tillfälle, varje eller varannan vecka under testperioderna, sammanlagt 4–5 tillfällen per grupp.

Deltagare

Seniorerna i projektet bjöds in till inspirationsföreläsningarna via pensionärsföreningar och via anslag på mötesplatser i Eskilstuna. I samband med föreläsningarna fanns möjlighet att anmäla intresse till att delta i projektet. Samtliga seniorer kom från Eskilstuna kommun. Kriterierna för att delta i projektet var att vara tillgänglig och medverka i workshops och att testa aktivitetsarmband under testperioden samt att delge andra seniorer vad aktivitetsarmbandet kan bidra med i hälsoförebyggande syfte. (bilaga 2)

Aktivitetsarmband

Aktivitetsarmband finns i många olika prisklasser och utföranden. Kravet att aktivitetsarmbandet ska fungera utan att koppla ihop sig mot smartphone eller dator begränsar urvalet betydligt. De flesta aktivitetsarmband kräver uppkoppling mot telefon eller dator vid start, för att registrera användarens personliga uppgifter. Aktivitetsarmbandet till detta projekt valdes för, i jämförelse med många andra på marknaden, för sin stora urtavla. En fördel med stor urtavla är att det är stora siffror som är lätta att se. Viss fakta gick att se direkt på urtavlan och användaren kunde knappa in sina personliga uppgifter, som ålder längd och vikt, direkt i aktivitetsarmbandet utan att behöva koppla upp sig mot en app. Aktivitetsarmbandet visade tid och datum samt hur många steg och kilometer användaren hade gått under en dag. Det fanns även en inaktivitetsfunktion som vibrerade som påminnelse om användaren varit stillasittande i mer än 30 minuter. Aktivitetsarmbandet kunde även, om man ville, anslutas till användarens smartphone via en app, och/eller till surfplatta/dator via ett personligt konto. Det gick att välja specifika aktiviteter, som golf, löpning, vandring, cykling och simning i aktivitetsarmbandet, då visades exempelvis tid, hastighet och intervalltid. I appen och på det personliga webbkot kunde man se mer funktioner än vad som visades i aktivitetsarmbandet, exempelvis statistik på fysisk aktivitet och sömn.

I aktivitetsarmbandet fanns även ett dagligt stegmål, hur många steg användaren borde gå på en dag. Det dagliga stegmålet var från början 5000 steg, men ändrades utifrån hur många steg

användaren gått senaste dagarna. När dagens stegmål uppfylldes vibrerade aktivitetsarmbandet och rörliga raketer visades på urtavlan.

Mätningar

För att få en uppfattning om hur projektet har påverkat de deltagande seniorerna till ökad rörelse och fysisk aktivitet med hjälp av aktivitetsarmband fick seniorerna svara på enkäter.

Enkäter

Deltagarna i grupp 2, 3 och 4 fick vid första workshoptillfället svara på en anonym enkät som handlade om anledning att gå med i projektet, motionsvanor, stillasittande, aktivitet på sociala medier och vana att mäta sin aktivitet. Enkäten delades ut vid första workshopen i respektive grupp. På vissa frågor fanns utrymme för egna kommentarer (bilaga 3).

Enkäter som skickades ut till deltagarna var;

- Baslinjeenkät i samband med uppstart av grupp 2,3 och 4,
- Uppföljningsenkät 1, som skickades ut efter sista workshopstillfället i grupp 2,3 och 4 samt
- Uppföljningsenkät 2, långtidsuppföljning, som skickades ut samtidigt till samtliga deltagare i projektet, cirka 8 månader till 2 år efter avslutat projekt.

Frågorna i de digitala enkäterna var samma vid alla tre tillfällen. De hämtades ur den regionala enkäten "Liv och hälsa", åldersgruppen 65–84 (Liv och hälsa, 2017) och handlade om deltagarens allmänna hälsotillstånd, ängslan/oro/ångest, sömnsvårigheter, träningsvanor, vardagsaktiviteter, ensamhetskänsla och vana av gruppaktiviteter. Utrymme fanns även för egna kommentarer på vissa frågor.

Vid långtidsuppföljningen kompletterades enkäten med tre frågor med samma svarsalternativ på en femgradig svarsskala; helt, till stor del, delvis, till liten del, inte alls (bilaga 4).

Kompletterande frågor vid långtidsuppföljning; *Mitt deltagande i projektet har bidragit till att jag är mer fysiskt aktiv i min vardag; Mitt deltagande i projektet har bidragit till att jag använder mig av teknik (t ex aktivitetsarmband eller app) vid fysisk aktivitet; Jag skulle behöva mer stöd för att vara mer fysiskt aktiv i min vardag.*

Egna mätningar

Alla deltagare ansvarade för sin egen mätning av exempelvis antal steg per dag och tid per promenad, detta följdes inte upp av projektet utan uppmuntrades som egenintresse för deltagarna.

Regionala enkäten "Liv och hälsa",

För att få en förståelse och beskrivning av deltagarna så användes även resultat från Liv och hälsa undersökningen åldersgruppen 65–84 år för referensvärden. Frågorna som användes var samma som ingick i de digitala enkäterna som användes i projektet.

Sammanställning

Sammanställningen av enkätsvar har genomförts i ett statistikprogram (SPSS), och presenteras beskrivande i text samt i Figur 1 och 2. Kommentarer från enkäterna har sammanställts och presenteras i löpande text.

Resultat

Totalt deltog 52 äldre personer i projektet, fördelat på fyra grupper efter varandra. Första gruppen startade i februari 2016. Sista gruppen avslutades i juni 2017.

- Grupp 1; 13 personer, varav 10 kvinnor och 3 män. Ålder 66 – 80 år
- Grupp 2; 11 personer, varav 5 kvinnor och 6 män. Ålder 65–77 år
- Grupp 3; 15 personer, varav 11 kvinnor och 4 män. Ålder 67–87 år
- Grupp 4; 13 personer, varav 10 kvinnor och 3 män. Ålder 66–78 år

Grupp 1 leddes av konsult från Kairos Future i samarbete med en processledare från FoUiS. Den gruppen följdes upp av en mastersstudent vid institutionen för kulturanthropologi och etnologi vid Uppsala universitet. (Gunnarsson M 2017) och ingår därför inte i uppföljningen i denna rapport. Resterande grupper, 2–4, leddes av processledaren från FoUiS, i samarbete med ordföranden i en pensionärsförening.

I grupp 2 deltog även några seniorer som deltagit i grupp 1, för erfarenhetsbyte, uppföljning och utveckling av projektet med syftet att bli ambassadörer.

Innehåll i Workshops

Seniorerna var med och utvecklade innehåll och upplägg av workshops. Utvärderingar genomfördes kontinuerligt.

Tema

Kopplat till syftet att använda teknik (aktivitetsarmband) innehöll varje workshop även ett eget tema och utvecklades utifrån önskemål från deltagarna. De olika inriktningarna i temaområdena kom fram efter önskemål från deltagarna. Teman som diskuterades i alla grupper (bilaga 1);

- *Vad fysisk aktivitet är*
- *Vikten av att avbryta inaktivitet*
- *Stillasittande*
- *Hälsa/ohälsa*

Vid några tillfällen har workshoptillfällena startat med gemensam promenad, då aktivitetsarmbandets funktioner testats.

Erfarenheter från Workshops

Vid varje workshop förde ansvarig projektledare anteckningar, som sammanstälts i löpande text. Diskussioner som fördes var kring tekniken i aktivitetsarmband och om andra digitala lösningar som till exempel appar i telefoner. Utrymme avsattes för seniorerna att vara delaktiga i diskussioner och dela kunskap med varandra. Dessutom fick seniorerna en liten ”teknisk läxa” om aktivitetsarmbandet till nästkommande träff, för att ”våga” testa tekniken.

Diskussion har även skett om *behov* av teknik, vilka funktioner i aktivitetsarmband har respektive användare behov av? Några seniorer önskade till exempel pulsmätning och bra funktion för golf-rundor, medan andra tyckte att en app i telefonen räckte för deras behov, istället för aktivitetsarmband.

Teknik blir snabbt "gammal". De inköpta aktivitetsarmbanden som användes i projektet har utgått ur butikers sortiment och ersatts av andra. Vissa seniorer hade synpunkter på att teknikutvecklingen går snabbt och att det kan vara svårt att byta exempelvis ett aktivitetsarmband eller en smartphone när man är van vid den tidigare.

En fråga som kontinuerligt kom upp var vikten av support kring tekniken. I den sista gruppen, grupp 4, utsågs två seniorer till att vara behjälpliga med frågor kring funktionen att koppla ihop aktivitetsarmbandet med en app i telefonen, respektive att koppla upp aktivitetsarmbandet mot datorn. Detta skulle ske i form av "support" via telefon, eller vid workshops, till de deltagande seniorerna i samma grupp. Tanken att seniorerna skulle bli "ambassadörer" och leda egna grupper, liknande de som genomförts under projektet, har inte genomförts.

Enkäter

På de enkäter som delades ut vid första workshopstillfället (bilaga 3) var det 36 seniorer som svarade. Hälften av de svarande uppgav att orsaken till att man gick med i projektet var att få stimulans till träning (18 av 36). De flesta seniorerna uppgav att de motionerade regelbundet, 29 av 36 motionerade minst två gånger per vecka. Promenader uppgavs som den vanligaste motionsformen, men även styrketräning och andra aktiviteter som jogging, simning och golf. I en av grupperna använde alla deltagare utom en person redan innan projektstart en app/digital aktivitetsmätare när de motionerade, medan ungefär hälften använde någon form av app/digital aktivitetsmätare i de andra två grupperna. Ungefär hälften av seniorerna uppgav att de tittar på TV mindre än två timmar per dag. Två av tre seniorer var aktiva på sociala medier, varav de allra flesta av dem använde Facebook. Av de totalt 52 deltagande seniorerna använde 34 av 36 mobiltelefon/smartphone, och 33 av 36 använde dator/surfplatta.

"Använder smartphone och surfplatta på jobbet"

Av deltagarna uppgav 25 av 36 att någon anhörig, närstående eller nära vän hjälpte till med teknik vid behov. Många av seniorerna uppgav att de hoppades bli mer aktiva med stöd av projektet.

"Lite nya idéer ur hälsosynpunkt" , "Att bli mer aktiv, social samvaro"

Motivation till mer rörelse, samt koll på aktivitet och motion uppgavs också som viktigt, liksom nyfikenhet på teknik som hjälpmedel.

"Se vad ny teknik kan göra"

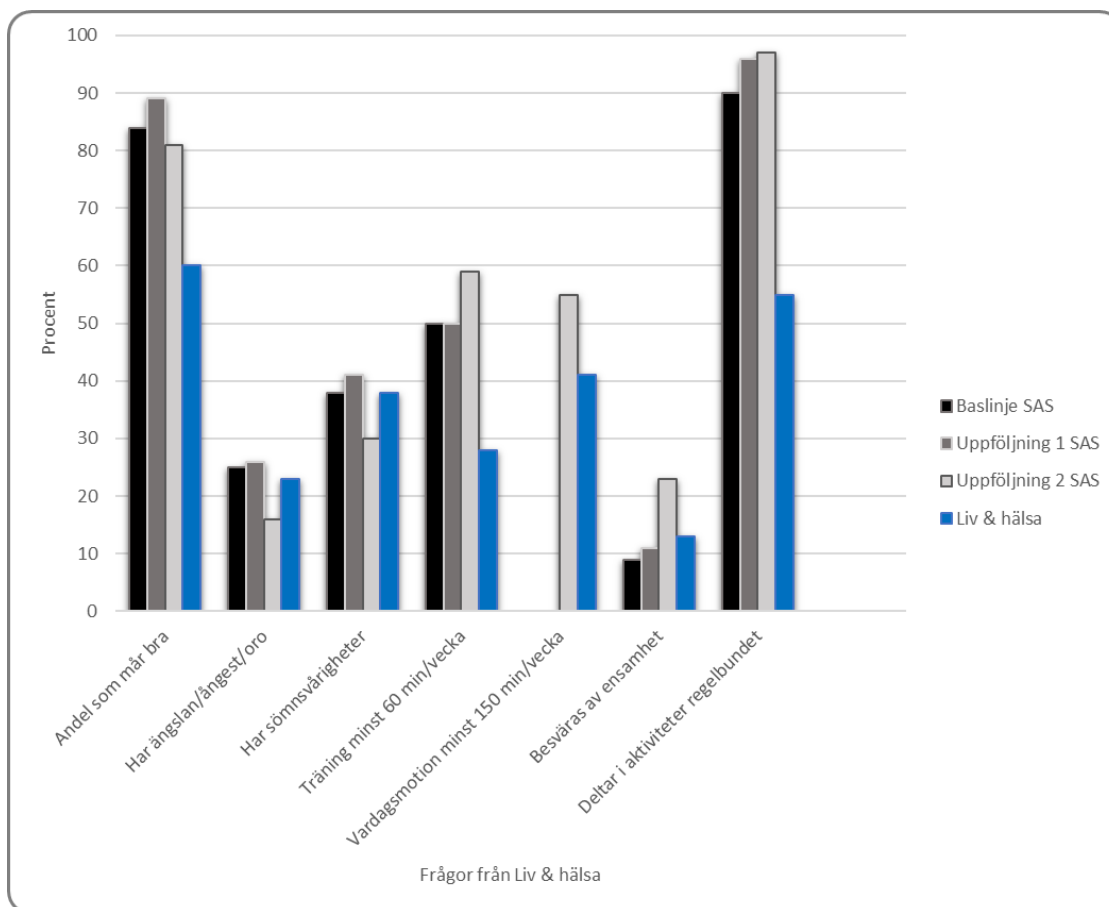
Flera seniorer uppgav att ett aktivitetsarmband kunde bidra med att medvetandegöra graden av aktivitet och att öka motionsvanor. Uppmuntran, motivation och stimulans med hjälp av teknik angavs också som viktiga aspekter.

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

Utskickade enkäter

Baslinjeenkäten (bilaga 4) skickades ut till 39 deltagare, och besvarades av 33. Uppföljning 1 (bilaga 4) skickades ut till 39 deltagare och besvarades av 27. Uppföljning 2 (bilaga 4), långtidsuppföljning, skickades ut till 49 personer, och besvarades av 32 (Figur 1). Deltagarna hade också möjlighet att skriva egna kommentarer till frågorna. En påminnelse skickades ut till den sista uppföljningen 2, långtidsuppföljningen.

Figur 1. Enkäter och Liv & hälsa 2017. Baslinje, n=33, uppföljning 1, n=27, uppföljning 2, n=32, Liv & hälsa 2017, n=2301

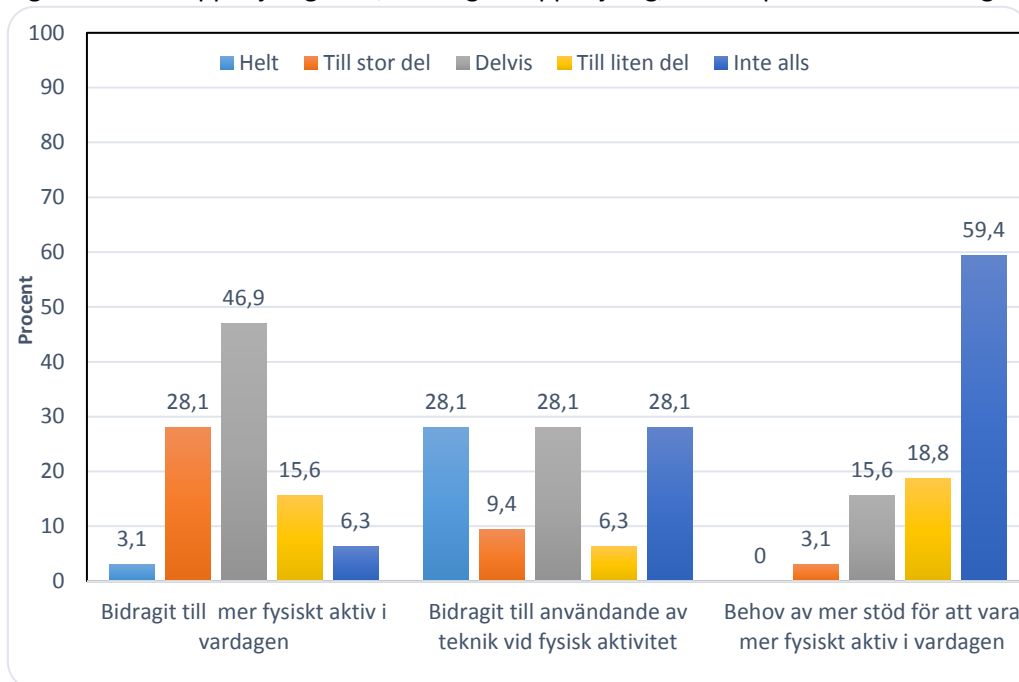


Vid den sista uppföljningen 2, långtidsuppföljning, kompletterades enkäten med tre frågor;

- 1) *Mitt deltagande i projektet har bidragit till att jag är mer fysiskt aktiv i min vardag;*
- 2) *Mitt deltagande i projektet har bidragit till att jag använder mig av teknik (t ex aktivitetsarmband eller app) vid fysisk aktivitet;*
- 3) *Jag skulle behöva mer stöd för att vara mer fysiskt aktiv i min vardag.*

Svaren visade att projektet bidragit till att fler använder teknik vid fysisk aktivitet (28%). Svaren visade även att de flesta inte behöver mer stöd till att vara mer fysiskt aktiva i vardagen (59%), se Figur 2.

Figur 2. Uppföljning 2, långtidsuppföljning, kompletterande frågor (n=32)



Kompletterande kommentarer från enkäterna

Några av de kommentarer som seniorerna uppgav i enkäterna (bilaga 4) handlade bland annat om medvetandet om sin egen fysiska aktivitetsnivå och vikten av social gemenskap.

"Jag går två till tre gånger i veckan till Actic och tränar i grupper med andra "pigga" pensionärer"

"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"

Kommentarer handlade även om det positiva med att använda teknik och att man blir beroende av det.

"Jag går och då är klockan min kontroll" "Köpte ett aktivitetsarmband och använder det dygnet runt"

En del av deltagarna uppgav att de inte använde teknik vid fysisk aktivitet på grund av synsvårigheter vilket begränsar användande av teknik vid fysisk aktivitet. Att "tekniken" inte registrerade alla aktiviteter gjorde också att det inte kändes meningsfullt att använda teknik.

"Svårt att se utan glasögon. Har inte med dom när jag motionerar"

"Trots mina läsglasögon kan jag inte se symbolerna på klockan och motionscykel ger inte utslag på klockan, dessa två faktorer gör att jag inte tycker att det här är meningsfullt för mig"

Övriga kommentarer från workshops

En del av kommentarerna som deltagarna uttryckte under workshoptillfällena handlade om hur tekniken fungerade. Aktivitetsarmbandet hade en funktion som påminde användaren att röra

på sig när hen varit stilla mer än 30 minuter. Några få kritiska kommentarer som framkom handlade om påminnelsen som skapade irritation när den inte fungerade som den skulle.

”Tanken är bra, men irritation när det inte fungerar” ”Det är inte klockan som ska jobba, den ska vara motivation”.

För många fungerade dock påminnelsen som inspiration. Kommentarer som uppgavs tyder på ökat medvetande om sitt eget rörelsemönster, att påminnelsen tydliggjorde sittande, och vinst med att gå många korta promenader i form av mer kraft och ork.

”Kräver aktiv tanke att bryta sittmönster”

En av klockans funktioner, ”dagligt stegmål” kommenterades av en person och tolkades som kritik mot tekniken.

”Stressfaktor att öka stegen varje dag”

Diskussion

Seniorerna var positiva till att vara delaktiga i projektet och många var aktiva och intresserade av teknik redan före projektet. Att använda ett aktivitetsarmband var ett bra alternativ för att komma igång och kunna följa sin egen aktivitetsnivå. Att kunna diskutera tillsammans med andra var också av stort värde. Tittar man på resultaten av den digitala enkäten finns där flera parametrar som indikerar att SAS-gruppen mår bättre än jämförelsegruppen med seniorer som svarat på Liv och hälsa 2017, vilket speglar gruppen väl. Seniorerna uppgav att de var vid god hälsa, mådde bra, att man deltog regelbundet i aktiviteter samt tränade mer än jämförelsegruppen i liv och hälsa undersökningen, se Figur 1.

Att komma igång och vara fysiskt aktiv handlar mycket om livsstilsförändringar, och en viktig aspekt som kommit fram i projektet är inspiration till livsstilsförändring. Förändring av levnadsvanor är en utmaning och kräver oftast en stor beteendeförändring. Forskning har visat att det krävs en betydande insats för att bryta ett stillasittande beteende, med stillasittande 10 timmar eller mer, vilket innebär stor utmaning för individen att åstadkomma (van der Ploeg & Hildson, 2017). I detta projekt bidrog tekniken till insikter om behov av förändrat beteende och att man aktivt måste tänka på att bryta sitt sittmönster. Deltagare i projektet nämnde att påminnelsen att avbryta stillasittande samt insikten om sin fysiska aktivitet var en positiv funktion i aktivitetsarmbandet.

Fysisk kondition är en färskvara som ska underhållas och att hitta hållbara träningsformer har under många år varit en utmaning för forskarsamhället. Idag vet vi att när man engagerar sig i olika aktiviteter ska det inkludera två begrepp som då beskriver motivation;

Riktning: att en person söker upp, närmar sig eller dras till olika omständigheter/aktiviteter

Intensitet: hur mycket ansträngning en individ investerar i aktiviteten (Miller & Rollnick 2002)

Att seniorerna tackade ja till att delta i projektet är i sig en indikation på motivation men även engagemanget i innehållet och användandet av aktivitetsarmbanden är starka indikationer på att motivationen och intresset för fysisk aktivitet var viktigt för alla deltagande seniorer i projektet. Det bekräftades till viss del i långtidsuppföljningen där nästan hälften av seniorerna uppgav att projektet delvis bidragit till att de är mer fysiskt aktiva i sin vardag, vilken är en stor vinst

med tanke på att många redan var aktiva innan projektstart. Flera av seniorerna har använt teknik även efter projektets slut och en tredjedel uppgav att projektet har bidragit till att de använder teknik vid fysisk aktivitet.

Inkluderingen av aspekter som *social gemenskap, meningsfullhet och fysisk aktivitet* utifrån de fyra hörnpelarna för gott åldrande (Statens folkhälsoinstitut 2009) blev en tydlig röd tråd i projektet. Deltagarna kunde genom att träffas föra diskussioner och resonera kring olika områden som var meningsfulla för enskilda deltagare. För att exemplifiera hur grupperna skilde sig åt kan vi notera att en av grupperna var lite mer kritisk till tekniken, vad aktivitetsarmbandet kunde göra och inte göra, samt varför och till vilken nytta. Även en önskan att testa andra liknande lösningar för att jämföra framfördes. I en annan grupp var fokus mer på hälsa och vad aktivitetsarmbandet kunde bidra med i det syftet. I ytterligare en grupp uppfattades nyfikenhet på teknik och det sociala som det primära.

Genomgående uppskattade deltagarna upplägget med workshops och möjligheten att påverka innehållet. Seniorerna anger att anledningen till att gå med i projektet både var att få stimulans till fysisk aktivitet och intresse för teknik, vilket bekräftar det som Crusner sett i sin studie att teknik är en tillgång när det gäller träningsbeteende (Crusner, 2016).

Att genomföra workshops som utvecklas gemensamt med seniorer i syfte att stimulera och inspirera till att använda teknik för att komma igång med fysisk aktivitet, kan vara ett bra alternativ för seniorer som vill ha mer stimulans till fysisk aktivitet i sin vardag, baserat på egna önskemål och behov. Den långsiktiga tanken att seniorer skulle bli ambassadörer och driva fortsatta grupper föll inte riktigt väl ut, inga fortsatta grupper har upprättats efter projektets avslut, vilket är en önskan att ta hänsyn till och arbeta för i framtida projekt.

Referenser

Crusner M. (2016). *Funktioner för förbättrad träning - En kvalitativ studie om Quantified selfers uppfattning och erfarenheter kring beteendeförändring i Runkeeper*. Hämtat 2018-06-13 från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:973781/FULLTEXT01.pdf>

Folkhälsomyndigheten. Hämtat 2018-06-13 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/rekommendationer/>

Folkhälsomyndigheten, *Åldrande befolkning*. Hämtat 2018-05-07 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/seniorguiden/halsosamt-aldrande/aldrande-befolkning/>

Folkhälsomyndigheten. Hämtat 2018-06-13 från https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/b12494011cb84706b5838c92497b3762/r200613_fysisk_aktivitet_0701.pdf

Gunnarsson M. (2017) *Self-care and injury prevention in the Swedish welfare society: An anthropological study on how physical activity and cardio exercise are used to self-care both physically and mentally*. Hämtat 2018-06-13 från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1152591/FULLTEXT02>

Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH. Hämtat 2018-06-13 från <http://www.gih.se/FORSKNING/Forskningsgrupper/Arbetsfysiologi/Projekt/Fysisk-aktivitet-stillasittande-och-riskfaktorer-for-halsa/>

Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH. Hämtat 2018-06-13 från <http://www.gih.se/SAMVERKAN/Oppna-forelasningar/Hur-hjarnan-paverkas-av-stillasittande-och-traning/>

Kairos Future: *Gör-det-själv-Hälsa: en rapport från frontlinjen*. Hämtat 2018-05-07 från <https://www.kairosfuture.com/se/publikationer/rapporter/gor-det-sjalv-halsa-en-rapport-fran-frontlinjen/>

Landstinget Sörmland. *Sveriges friskaste län*. Hämtat 2018-05-07 från <https://landstingetsormland.se/Sa-styrs-landstinget/Sveriges-friskaste-lan-2025/>

Livsmedelsverket. Hämtat 2018-06-13 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor>

Liv & hälsa i Mellansverige 2017. Hämtat 2018-10-24 från <https://www.landstingetsormland.se/PageFiles/35420/Liv%20och%20ha%CC%88sa%20i%20Mellansverige%202017.pdf>

Miller W, Rollnick S. (2002). *Motivational interviewing: preparing people for change*. Vol 2nd ed. New York, New York: Guilford Publications The Guilford Press.

Socialstyrelsen. Hämtat 2018-06-13 från http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71/Documents/8_Matvanor.pdf

Statistiska centralbyrån, SCB. Hämtat 2018-05-23 från https://www.scb.se/contentassets/sets/fee6de8eb7dc43bd9b3f36da925b5458/be0401_2017i60_sm_be18sm1701.pdf

Statistiska centralbyrån, SCB. Hämtat 2018-05-23 från
https://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Artiklar/Medellivslangden-okar-stadigt/

Statistiska Centralbyrån, SCB. Hämtat 2018-05-23 från
(<https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2016/Stora-insatser-kravs-for-att-klara-40-talister-nas-aldreomsorg/>)

Statens folkhälsoinstitut, FHI. Hämtat 2018-09-15 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/939eb16e9a414205951b939456e181fd/r2009-18-det-ar-aldrig-for-sent.pdf>

van der Ploeg and Hillsdon M. (2017). sedentary behaviour just physical inactivity by another name? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2017) 14:142 DOI 10.1186/s12966-017-0601-0

World Health Organization (WHO) (2018) *ACTIVE: a technical package for increasing physical activity*. Hämtat 2018-10-24 från http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/275415/9789241514804-eng.pdf?ua=1&fbclid=IwAR2L_f6ulxcRlarxh2Utwqk9_EJOzVIn-mBUR80ENFX0SzCqrDC_h9zTgZaw

Bilagor

bilaga 1

Åtagande som ambassadör/pilot

Jag får under testperioden låna ett aktivitetsarmband Garmin Vivoaktiv av FoU i Sörmland, som ska återlämnas efter testperioden.

Mitt åtagande under testperioden är;

- Under testperioden testa, lära mig och använda aktivitetsarmbandet, för att stimulera aktivitet och rörelse för egen del
- Delta i uppföljningsmöten
- Medverka i två individuella intervjuer för etnografisk uppföljning
- Att göra uppgifter mellan uppföljningsmöten som gruppen beslutar att testa
- Efter testperioden bidra som pilot/ambassadör utifrån de uppgifter som kommer att utvecklas under pilotprojektet

Om något oförutsett inträffar, som gör att jag måste avsluta projektdeltagandet, ska aktivitetsarmbandet Garmin Vivoaktiv snarast återlämnas.

bilaga 2

Teman på workshops

Varje workshop har haft olika "Teman";

Tillfälle 1. Vad är fysisk aktivitet?

- Skillnad fysisk aktivitet och motion
- Fysisk aktivitet och hälsa
- Rekommendationer
- Källa; Folkhälsomyndigheten

Tillfälle 2. Vikt av att avbryta inaktivitet

- Stillasittande är svårbedömt
- Stillasittande riskfaktor för sjukdomar
- Källa; Folkhälsomyndigheten, Gymnastik och idrottshögskolan Göteborg

Tillfälle 3. Hjärnans påverkan av stillasittande

- Motion - minne, inlärning och beslutsfattande
- Fysisk aktivitet påverkan depression
- Källa; Gymnastik och idrottshögskolan Göteborg

Tillfälle 4. Hälsa/ohälsa

- Trend – viktökning
- Ohälsosamma matvanor, inaktivitet
- Hälsa ojämlik
- Källa; Folkhälsomyndigheten, Livsmedelsverket

Tillfälle 5. Avslutning

- Återkoppling
- Utvärdering

bilaga 3

Enkät, i pappersform, till seniorer

i samband med start av Sörmland Aktiverar Seniorer (SAS)

1. Födelseår _____

2. Kön

Kvinna

Man

3. Bostadsort

Eskilstuna

Annat ort _____

4. Vad av följande är största anledningen till att du gick med i projektet?

Få stimulans till träning

Socialt umgänge

Inspiration till livsstilsförändring

Intresserad av teknik

5. Motionerar du regelbundet

Ja

Nej

Om du svarat ja,

a) Hur ofta motionerar du?

Kommentar _____

b) Om du motionerar vilken/vilka aktiviteter gör du då?

Kommentar _____

c) Använder du någon app eller digital aktivitetsmätare när du motionerar?

Ja

Nej

6. Hur länge brukar du tittar du på TV under en dag?

- Mindre än en timme per dag
- En till två timmar per dag
- Två till tre timmar per dag
- Tre timmar, eller mer, per dag

Kommentar _____

7. Är du aktiv på sociala medier? (Ex. Facebook, Twitter, Blogg)

- Ja
- Nej

Om du svarat ja, ange vilka sociala media du är aktiv på?

Kommentar _____

8. Använder du...

- Mobiltelefon
- Smartphone
- Dator
- Internet
- Surfplatta
- Inget av ovanstående

Kommentar _____

9. Har du någon anhörig, närstående eller nära vän som hjälper dig med teknik vid behov?

- Ja
- Nej

10. Vad hoppas du uppnå med stöd av projektet?

Kommentar _____

11. Vad tror du aktivitetsarmbandet kan bidra med?

Kommentar _____

12. Övriga synpunkter

Kommentar _____

Tack för din medverkan!

bilaga 4

Digital enkät, skickades ut före och efter till grupp 2–4

Enkät inom ramen för projektet Sörmland Aktiverar Seniorer (SAS).

Vi vill gärna att du besvarar enkäten och dina svar behandlas anonymt. Du kryssar i ett alternativ under varje fråga.

Aktivitet och hälsa

1. Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?

- Mycket bra
- Bra
- Någorlunda
- Dåligt
- Mycket dåligt

2. Har du ängslan, oro eller ångest?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

3. Har du sömnsvärigheter?

- Nej
- Ja, lätta besvär
- Ja, svåra besvär

4. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–59 minuter (0,5–1 timme)
- 60–89 minuter (1–1,5 timme)
- 90–119 minuter (1,5–2 timmar)
- 2 timmar eller mer

5. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsaktiviteter till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? *Räkna samman all tid som varar minst 10 minuter åt gången.*

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–59 minuter (0,5–1 timme)
- 60–89 minuter (1–1,5 timme)

- 90–119 minuter (1,5–2 timmar)
 - 2 timmar eller mer
6. Hur ofta händer det att du besväras av ensamhet?
- Dagligen
 - Flera gånger i veckan
 - Någon gång i veckan
 - Någon/några gånger i månaden
 - Mer sällan eller aldrig
7. Har du under de senaste 12 månaderna mer eller mindre regelbundet deltagit i aktiviteter tillsammans med flera andra? *Exempelvis sport, musik/teater, studiecirkel, religiös sammankomst, sångkör, politisk-/ideologisk förening, pensionärsförening eller annan föreningsverksamhet.*
- Ja
 - Nej
8. Kommentarer _____
- _____
- _____

Tack för att du besvarade enkäten.

Vid långtidsuppföljningen kompletterades denna digitala enkät med 3 frågor.

Samtliga svar med en femgradig svarsskala; helt, till stor del, delvis, till liten del, inte alls.

I HUR STOR UTSTRÄCKNING INSTÄMMER DU I FÖLJANDE PÅSTÅENDEN:

1. Mitt deltagande i projektet har bidragit till att jag är mer fysiskt aktiv i min vardag
2. Mitt deltagande i projektet har bidragit till att jag använder mig av teknik (t ex aktivitetsarmband eller app) vid fysisk aktivitet.
3. Jag skulle behöva mer stöd för att vara mer fysiskt aktiv i min vardag.