

## Äldre vuxnas erfarenheter med mHälsa för fallförebyggande träning: Användbarhet och främjande av strategier för beteendeförändring

### SAMMANFATTNING

**Bakgrund:** Eftersom den äldre populationen ökar i rask takt, behöver äldre hålla sig friska och aktiva längre. Mobila hälsolösningar skulle kunna hjälpa, stötta och förhindra eller fördröja försämring av funktionalitet och fallrisk i äldre ålder.

**Syfte:** Syftet var att undersöka äldres upplevelser av en mobilapplikation för fallförebyggande träning, och att identifiera vilka möjliga beteendeförändringstekniker som skulle kunna inkluderas i vidare utveckling av applikationen.

**Metod:** Två fokusgrupper med 12 äldre vuxna (7 kvinnor och 5 män) i åldern 70–83 år genomfördes. En kvalitativ innehållsanalys användes.

**Resultat:** Två huvudsakliga resultat framkom: 1) externa faciliterare för att använda applikationen; och 2) interna faciliterare för att använda applikationen och uppleva vinster, samt 10 tekniker för beteendeförändring identifierades.

**Slutsats:** Med stöd, kan en applikation anpassas för att äldre vuxna ska klara av, motiveras till och regelbundet utföra fallförebyggande träning. För att beteendeförändringarna även ska bli långsiktiga, rekommenderas att strategier och tekniker för beteendeförändring även inkluderas vid vidare utveckling av applikationen.