

## DigitalWells-programmet har visat sig stöda yngre äldres fysiska aktivitet

**Deltagarna i DigitalWells programmet 2019–21 ökade sin fysiska aktivitet under programmet trots bekymren med koronabegränsningarna. Dessutom förbättrades deltagarnas självförmåga till motion (lite överraskande) vilket bidrar till att bibehålla den ökade fysiska aktiviteten.**

DigitalWells programmet fokuserade på att ta fram preventiva åtgärder för att motverka hälsoföljderna av en katastrofalt minskande motion bland de äldre. Målgruppen, yngre äldre eller åldersgruppen 60–75+ år, omfattar 1.5 miljoner finländska medborgare. En av programmets centrala målsättningar är att hjälpa deltagarna med att utveckla och bibehålla vardagsrutiner, som innehåller tillräckligt med motion, vilket för en deltagare är tillräckligt effektiv, mångsidig och långsiktig för att ge positiva hälsoeffekter. Programmets forskningsresultat visar att det går att förhindra de negativa effekterna av otillräcklig motion och att ge stöd för ökande ålder i bättre kondition.

På en allmän nivå har det visat sig att deltagarnas fysiska aktivitet har ökat kontinuerligt under programmet. Speciellt de som från början inte satsat mycket på motion har lyckats lyfta nivån på sin fysiska aktivitet under programmets gång. ”I några av studierna har vi granskat aktiviteterna under de första 12 månaderna i programmet. Resultaten visar att den ökade fysiska aktiviteten med stor sannolikhet kommer att bibehållas också i fortsättningen. Det som talar för det är att deltagarnas självförmåga till motion (*tilltron till den egna förmågan att genomföra programmets fysiska aktiviteter tillräckligt effektivt*) har ökat under programmet. Självförmågan har en central roll när det gäller att ändra livsstil”, säger forskardoktor **Tuomas Kari** som arbetar i DigitalWells programmet.

Deltagarna i DigitalWells-programmet får kostnadsfritt DigitalWells-appen installerad i sina mobiltelefoner så att de kan följa med hur den egna fysiska aktiviteten utvecklas. Appen gör det också möjligt att automatiskt uppdatera sina prestationer i MinKantas datalager för egna uppgifter (Omatietovaranto) på FPA; ung. 93% av deltagarna utnyttjade den här möjligheten.

”DigitalWells-programmet och -appen har allmänt taget fått ett mycket positivt mottagande på fältet. De flesta fann att appen är lätt att använda och att den ger stöd och motivation till att bibehålla nivån på den fysiska aktiviteten, för att sedan höja nivån. Dessutom ger app-användningen övning i digitala färdigheter, som är nog så viktigt i 2020-decenniets samhälle. Naturligtvis är det så att bara teknologi och appar inte ändrar någons livsstil, men digital teknologi kan stöda ändringar i livsstilen genom att förenkla och försnabba rutinerna för motion”, noterar Tuomas Kari.

**Börje Eriksson** är aktiv i Svenska Pensionärsförbundets Pedersöre-grupp och har noterat att DigitalWells är ett välkommet tillskott i gruppens aktiviteter: ”Inbjudan till DigitalWell programmet kändes direkt välkommet vid starten för drygt två år sedan. Jag och min närmaste krets är regelbundna motionärer och att som nybliven pensionär kunna bidra med underlag till forskningen

kändes motiverande. Wellmo appen har blivit ett begrepp för oss deltagare och en sporre att veckovis uppnå egna uppsatta mål."

En drivande bakgrundsfaktor till DigitalWells programmet var nationellt och globalt växande bekymmer för att för lite – och minskande – motion får negativa hälsoeffekter för äldre. Forskningslitteraturen visar att de positiva effekterna av tillräcklig motion hjälper till att bibehålla funktionaliteten när en människa åldras. En stor del av deltagarna i programmet hade inte som primär målsättning att höja sin fysiska kondition utan ville långsiktigt bibehålla sin fysiska funktionalitet.

"Digital Wells-gemenskapen bildar grupper som, både formellt och informellt, sprider kunskap om vettig och omväxlande motion. Det behövs inte så mycket för att hjärnan och hjärtat skall må bättre. Kunskap och inspiration skapar ett behov att röra på sig enligt ens egna förutsättningar", säger **Pehr Löv**, specialist i allmän medicin och tidigare riksdagsman.

---

#### Tilläggsinformation:

Forskningsinstitutet IAMSR ansvarar för genomförandet av DigitalWells-programmet. Programmet är 3-årigt, det startade 2019 och avslutas i februari 2022. Programmet genomförs i ett samarbete som involverar FPA, tre nationella pensionärsförbund, rehabiliteringsstiftelsen Peurunka, Sitra, Ikäinstituutti, Folkhälsan och Wellmo, som är specialiserat på mobil välmåendeteknologi. Forskare från flera finländska universitet och högskolor har arbetat i olika delar av forskningsprogrammet. FPA:s roll har varit central i programmet och en av målsättningarna har varit att utveckla användningen av MinKantas datalager för egna uppgifter (Omatietovaranto). DigitalWells-appen var den andra välståndstillämpningen i ordningen i allmänt bruk som efter systematiska tester kunde godkännas för synkronisering med MinKanta-tjänsterna. Forskningsmodulerna i DigitalWells programmet söker svar på frågor om hur teknologi kan användas för att stöda fysisk aktivitet, speciellt för yngre äldre. Dessutom följer forskarna upp deltagarnas fysiska aktivitet och motionsrutiner, användningen av motionsteknologi och hur den stöder fysisk aktivitet. Forskningsprogrammet fortsätter också efter att DigitalWells formellt avslutats. I programmet har över 800 deltagare medverkat och de som startade sommaren 2019 har varit med i över 2 år.

Vi har planerat och sökt finansiering för en fortsättning på DigitalWells-programmet och strävar nu till att hitta former för att befästa bra och effektiv hälsotion, med digitalt stöd, som en del av de yngre äldres vardagsrutiner. För programmet kommer vi att rekrytera frivilliga i samarbete med pensionärsförbunden på olika håll i landet. Det är likväl inget krav att vara medlem i en pensionärsförening, alla som ingår i målgruppen är välkomna att ansluta sig till programmet.

#### Tilläggsinformation

Professor Christer Carlsson, DigitalWells-programmets ansvariga ledare  
040 0520 346, [christer.carlsson@abo.fi](mailto:christer.carlsson@abo.fi)

Tuomas Kari, forskardoktor  
040 8255 708, [tuomas.t.kari@jyu.fi](mailto:tuomas.t.kari@jyu.fi)

[www.digitalwells.fi](http://www.digitalwells.fi)

**Bilaga:** DigitalWells-programmets logo i JPG-format kan fritt användas från adressen:

<https://digitalwells.fi/images/dw-logo4x.jpg>.