

DigitalWells-programmet stöder de äldres fysiska aktivitet

Deltagarna i DigitalWells-programmet visade under vårens covid-19 restriktioner att de kunde upprätthålla och i medeltal dessutom öka sin fysiska aktivitetsnivå trots att hälsomyndigheterna och media larmade om motsatsen.

Programmets centrala mål är att hjälpa deltagarna att utveckla och hålla fast vid sådana vardagsrutiner som innehåller tillräckligt med lämpligt effektiv, mångsidig och långsiktig motion för att åstadkomma positiva hälsoeffekter. Detta är speciellt viktigt för den äldre befolkningen. Ett av motiven för DigitalWells programmet är de både nationellt och globalt växande bekymren med för liten – och dessutom minskande – hälsomotion. Samstämmiga forskningsresultat visar att en ökande satsning på hälsomotion bidrar till att upprätthålla den egna funktionsförmågan med ökande senior-år. Hälsomotion och en god fysisk kondition ger bättre motståndskraft och minskar risken för att dra på sig långtidssjukdomar.

DigitalWells är ett forsknings-och utvecklingsprogram som startat 2019. Programmet vill skapa former för att utveckla motionsvanor med hjälp av digitala tjänster och motionsteknologi. Programmet riktar sig till yngre äldre, dvs kategorin 60-75 åringar, men också till 75+. Målgruppen omfattar 1.5 miljoner medborgare i Finland. Mera generellt är avsikten att förebygga att det blir negativa konsekvenser av bristande motion och att stöda deltagarnas strävan efter att "få njuta av sina senior-år i gott skick". På nationell nivå kan programmet också medverka till att bromsa tillväxten i hälsovårdskostnaderna för den åldrande befolkningen.

Då de startar i programmet får deltagarna kostnadsfritt tillgång till DigitalWells applikationen (DW-appen), som installeras på deras mobiltelefon och som hjälper dem att registrera och följa upp hur aktivt de genomför sina motionsprogram. Deltagarna kan också flytta över motionsdata från DW-appen till FPA:s Mina Kanta-program och bidra till skapandet av en nationell databas över yngre äldres motionsaktiviteter. Över hälften av medborgarna använder idag Mina Kanta-programmet för att följa med sina hälso-och välmåendedata.

"DigitalWells-programmet och DW-appen har tagits väl emot av deltagarna och vi har fått positiva kommentarer av dem som startat programmet. Ofta har programmet och DW-appen lett till att den fysiska aktiviteten ökat i vardagsrutinerna. Våra data visar också att deltagarna i DigitalWells-programmet trots vårens covid-19 restriktioner kunde upprätthålla och i medeltal dessutom öka sin fysiska aktivitetsnivå trots att hälsomyndigheterna och media larmade om motsatsen", säger forskardoktor **Tuomas Kari** som arbetar med DigitalWells.

"Naturligtvis kommer teknologier och appar inte att ändra någons levnadsvanor, men teknologier och appar kan bidra till och stöda en satsning på hälsomotion. Målet med DW-appen är att hjälpa deltagarna i programmet att utveckla och hålla fast vid sådana vardagsrutiner som innehåller tillräckligt med lämpligt effektiv, mångsidig och långsiktig motion för att åstadkomma positiva

hälsoeffekter. Målsättningen är att ge flera goda senior-år”, säger Kari. ”Många har inte som målsättning att bygga en kondition som motsvarar ungdomsårens kondition – som vi minns den – utan vill säkra den egna funktionsförmågan så att det är möjligt att njuta av naturen och goda vänners sällskap också under senare senior-år”.

Jorma Hyytiä, som är medlem i Eläkeliittos motionsutskott och tidigare rektor för Kuortane Idrottsinstitut, ser mycket potential i DigitalWells-programmet: ”Jag ser stora möjligheter i det här programmet. För de yngre äldre, som är målgrupp för DigitalWells, ger programmet en handräckning i ett kritiskt skede av livet, då vi lämnar arbetslivet och kommer in i den s.k. tredje åldern. Pensioneringen ger nya möjligheter att förfoga över egen tid, men kan samtidigt leda till att den egna aktiviteten minskar när dagsrytmen är på eget ansvar. Användningen av DW-appen ger mångsidig information om den egna aktiviteten vilket jag tror att motiverar till effektiv och systematisk motion. DW-appen visar samtidigt vägen till digitala rutiner som blir en allt större del av vardagen också för oss äldre”.

Forskningsinstitutet IAMSR svarar för genomförandet av DigitalWells programmet. Programmet startade 2019 och i samarbetet ingår Folkpensionsanstalten (FPA), Peurunka, Ikäinstituutti, Folkhälsan, Wellmo, Sitra, UKK-stiftelsen och tre nationella pensionärsförbund (EL, EKL och SPF). IAMSR samarbetar med forskare vid flera finländska universitet. FPA:s roll är central och ett syfte med samarbetet är att utveckla användningen av välmåendedata i Min Kanta. DW-appen är den andra välmåendeapplikationen för medborgare som godkänts för användning med Min Kanta. DigitalWells utvecklar metoder för teknologistöd som bidrar till att skapa vardagsrutiner för effektiv och systematisk hälsomotion. Det centrala är att finna faktorer som kan stöda kontinuerlig användning av digital teknologi för systematisk hälsomotion. Ett annat centralt element är att genomföra uppföljningsstudier av deltagarnas fysiska aktivitet, motionsvanor och ändringar i vardagsrutiner och teknologianvändning under programmet. Med uppföljningsdata över hundratals (och snart tusentals) deltagare skapas en unik databas för forskare.

Deltagarna är frivilliga och rekryteras från de deltagande pensionärsförbundens medlemsföreningar över hela landet (men också andra yngre äldre är välkomna); de tre pensionärsförbunden har nu över 230 000 medlemmar. Under 2021 kommer samarbetsformerna att utvecklas med Ikäinstituutti och Folkhälsan för att få med nya kategorier av deltagare.

Tilläggsinformation

Professor Christer Carlsson, DigitalWells-programmets ledare
040 0520 346, christer.carlsson@abo.fi

Tuomas Kari, forskardoktor
040 8255 708, tuomas.t.kari@jyu.fi

www.digitalwells.fi

Bilaga

DigitalWells-programmets logo i JPG-format kan hämtas från adress:
<https://digitalwells.fi/images/dw-logo4x.jpg>.