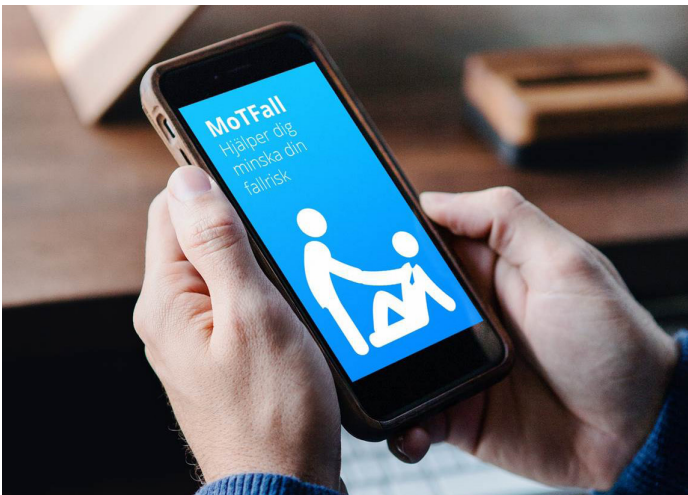


# Att främja hälsa genom hela livet – avstamp för fortsatt arbete

Vi är nio forskare; fysioterapeuter; ingenjörer; matematiker; designvetare och beteendevetare som under 2020-2021 arbetat tillsammans i en Advanced Study Group vid Pufendorfinstitutet, Lunds universitet. I gruppen ”Enhancing health from a life-span perspective” (E-Hance) har vi lärt känna varandra och lärt oss av varandras expertis, fördjupat vårt kunskap och lagt grunden för ett framtida samarbete.

## VÅRT FOKUS

Fokus för gruppen har varit att samla kunskap om de utmaningar och möjligheter som finns i olika tekniska lösningar som fokuserar på att hjälpa äldre att återfå, bibehålla och förbättra sin hälsa. En upplevd fysisk hälsa ökar viljan och förmågan att delta i samhället och den fysiska hälsan hjälper också till för att förebygga fall både i det egna hemmet och i offentlig miljö. Exempel på en teknisk lösning kan vara olika typer av applikationer till mobiltelefoner, som kan innehålla råd och tips om träning eller om vilken mat som är bra för att bibehålla muskelstyrka när man är äldre. Ett exempel på en sådan applikation togs fram i projektet [MoTFall](#) (Modern Teknik mot Fall) och finns nu som prototyp.



Tillsammans har vi lärt oss mer om resultat och effekt av olika typer av teknik för fysisk aktivitet. Vi har i första hand haft ett individperspektiv och vet nu mycket mer om hur man faktiskt kan få äldre personer att ta till sig och använda tekniken som hjälpmedel, både på kort sikt och som en naturlig del i vardagen.

Vi har under året haft tre större aktiviteter: I oktober 2020 hölls en intressentworkshop där bland annat olika teknikföretag och representanter för Region Skånes olika verksamheter deltog; i december 2020 ledde vi ett seminarium för forskare med en inbjuden expert på implementering av interventioner och slutligen hade vi ett digitalt rundabordssamtal med äldre teknikanvändare under maj 2021.

## VÅRT ARBETE FRAMÅT

Lärdomarna från gruppens arbete kan sammanfattas i ett antal identifierade områden att arbeta vidare med. I framtida forskningsprojekt vill vi framförallt undersöka:

- Hur teknik kan individualiseras, tex för att passa olika funktionsnivåer eller personlighetstyper.
- Hur teknik kan individanpassas i olika miljöer och tider på dygnet.
- Hur olika typer av återkoppling kan se ut för att skapa motivation för att etablera nya vanor.
- Hur återkoppling kan utformas för att behålla motivation över tid då exempelvis en persons dagsform kan variera på grund av ett naturligt åldrande eller ohälsa av olika slag.
- Hur utmaningsnivån kan ökas när kroppen svarar på träning, dvs när en person får bättre balans, blir starkare och mer uthållig.

Vårt arbete har framför allt handlat om kunskapsinhämtning med fokus på individen. Den kunskap vi samlat är dock viktig även på organisations- och samhällsnivå, inte minst när insatser från hälso- och sjukvård planeras och genomförs eller exempelvis vid utveckling av offentlig miljö som parker, trafikmiljö och boenden. Här ser vi en framtid för forskning och implementering av våra rön.

## VILL DU HJÄLPA OSS?

För att kunna fortsätta vårt arbete behöver vi stöd och resurser av olika slag. Exempelvis vill vi bygga ett nätverk med personer som har egna erfarenheter av teknik för fysisk aktivitet; om du har erfarenhet av att tex. använda en app för att träna, vill vi gärna ha kontakt med dig. Vi är också intresserade av att höra av er med tekniskt kunnande om till exempel app-utveckling eller rörelseövervakning. Slutligen söker vi ekonomiskt stöd. Vi behöver finansiering för att kunna genomföra workshopar och annat kunskapsutbyte och för att nå ut och sprida den kunskap och de resultat vi utvecklar. Vi välkomnar all hjälp vi kan få!

## Vill du bidra till vårt fortsatta arbete?

Tveka då inte att kontakta Projektledare Eva Ekvall Hansson: [eva.ekvall\\_hansson@med.lu.se](mailto:eva.ekvall_hansson@med.lu.se) eller 046-222 19 86

[Läs mer om projektet i Lunds universitets forskningsportal](#)



**Pufendorf IAS**

INSTITUTE FOR ADVANCED STUDIES

Pufendorfinstitutet är ett tvärvetenskapligt institut vid Lund universitet. Institutet inrättades 2009 för att ge forskare från olika discipliner och fakulteter vid Lunds universitet möjlighet att under ett år arbeta tillsammans med ett vetenskapligt problemområde. Pufendorfinstitutet fungerar som en inkubator för nya tvärvetenskapliga idéer.

Läs mer: <https://www.pi.lu.se>

LUND  
UNIVERSITY