





SENIOR **AKTIVITET**

– ett inspirationsprojekt med digital teknik

eHälsa och digital hälsa är allt mer aktuellt bland dem som arbetar med hälso- och sjukvårdsfrågor. Men det är inte så lätt att veta vad som faktiskt behöver göras. Ett av de inspirationsprojekt Kairos Future och Telia Healthcare genomför just nu gäller digital redovisning av äldres aktivitet/inaktivitet.

Det talas numera allt mer om eHälsa och digital hälsa. I Almedalen 2015 utnämnde Dagens Medicin (8 juli) eHälsa och digitalisering till veckans hetaste ämne bland de 400 seminarierna med sjukvårdsfrågor. Alltför ofta handlar dock beskrivningarna om koncept och förhoppningar utan särskilt mycket koppling till den faktiska verkligheten. Enligt Dagens Medicin är det "ord som är populära men som det ofta blir svårt att göra konkreta när det handlar om att ta ner samtalet till vad som faktiskt behöver göras på vårdgolvet. Det är den utmaningen som sjukvårdens makthavare och alla andra som har varit i Visby behöver ta med sig hem."

Sedan ett par år tillbaka arbetar vi på Kairos Future mycket konkret med frågor som kretsar kring hur man får det att hända när det gäller digitaliseringen inom både hälsofrämjande, vård och omsorg. Fundamentet för våra funderingar och analyser är Opinion Hälsa, vår långtidsstudie



om morgondagens hälso- och vårdkonsumtion. Långtidsstudien har allt mer gått över till en praktisk fas där vi genom etnografiska studier, i samverkan med Telia Healthcare, följer olika initiativ kring digital hälsa.

Det är i kontexten av den framtida nätverkssjukvården vi försöker skapa bilder av hur hälsa, vård och trygghet kan skapas med nya typer av digitala produkter och tjänster. En av tankarna med nätverkssjukvården är att allt mer av hälsa, vård och rehabilitering ska genereras utanför det etablerade vårdssystemet.

I takt med att det blir allt fler digitala komponenter i den hanteringen blir det givetvis allt mer data som ska hanteras i det kretsloppssystem som då växer fram. I fältstudierna följer vi tre huvudspår:

1 Samverkan mellan vårdgivare och patient vid kronisk sjukdom. Tester och vård på distans vid kroniska sjukdomar.

2 Tryggare åldrande i hemmet, det vill säga digitala trygghetslösningar hemma hos äldre personer.

3 Ökad egenvård och egenkontroll. Det kan handla om att logga och analysera aktivitet/inaktivitet eller vägledning till livsstilsförändring för att minska övervikt.

” En av tankarna med nätverkssjukvården är att allt mer av hälsa, vård och rehabilitering ska genereras utanför det etablerade vårdssystemet.

Senior aktivitet – ett inspirationsprojekt

Ett av de projekt som vi jobbar med handlar om digitala lösningar bland äldre och heter Senior aktivitet. Målgruppen är 3 000 användare över 65 år. Frågeställningarna är bland annat: Hur når man ut till äldre? Hur inspirerar och motiverar man till den digitala hälsohanteringen? Hur åstadkommer man en smart distribution till användarna? Hur kan man stödja användarna så att de känner sig trygga att börja använda digitala lösningar?

Projektet genomförs av Telia Healthcare och Kairos Future i samarbete med Region Skåne, PRO, Kroppsterapeuterna, Korpen, Riksidrottsförbundet, PostNord och Corviva.

En av utgångspunkterna för projektet är att enbart 4 procent av sjukvårdsbudgeten satsas på förebyggande åtgärder. En annan utgångspunkt är de relativt höga kostnaderna för att nå ut till medborgarna med frågor som gäller medskapande och egenansvar.

De som deltar i projektet ska använda ett aktivitetsclip för att på ett enkelt sätt redovisa hur mycket aktiva/inak-

tiva de varit under en och samma dag. Det handlar om realtidshantering av data vilket gör att en del analyser kan göras medan det händer. Det är ett antal saker vi vill pröva i projektet som exempelvis:

- Fundamentala principer för att få ekosystemet och dataflödena att fungera i kretsloppet som det är tänkt.
- Olika former av samverkan mellan – i detta fall – offentlig, privat och ideell verksamhet.
- Principer för datalagring, datadelning och analys.
- Distributionslösningar för de prylar som ska användas och i vissa fall instruktion till användare på plats – en viktig faktor som vi testar tillsammans med PostNord.
- Uppskatta behovet av support och olika supportlösningar. Till exempel att regelbundet skicka ut inspirations- och texter till användarna så att de fortsätter att använda tekniken.



Försök med aktivitetsarmband

När det gäller motivation, inspiration och stödstrukturer vet man ganska lite om vad som fungerar i praktiken, särskilt när det gäller äldre användare. Inför starten av Senior aktivitet har vi genomfört förstudier med testgrupper av personer över 65 år som använt en annan aktivitetssensor – Vivoactive.

Det är ett ganska kvalificerat aktivitetsarmband med text och symboler någorlunda läsbara för äldre användare. Armbandet innehåller en mängd olika funktioner och utöver den generella aktivitetsmätningen kan man göra särskild mätning av ett antal olika aktiviteter. Armbandet fungerar också som kommunikationscentral för mejl och sms.

Huvudmenyn är ett målvärde som syns i armbandets display, ett värde som ändras sig varje dag beroende på den aktivitetshistorik man skapat. En bågformad linje anger hur långt man nått just nu när det gäller att nå dagens målvärde. En röd linje i nerkant av displayen visar sig efter att användaren suttit relativt inaktiv i en timme. Då hörs också en lätt signal och armbandet vibrerar. Sitter man längre kommer det fler korta röda linjer på displayen. Det enda sättet att bli av med dessa röda linjer är att röra på sig – ett par minuter per rött streck.

En av huvudfrågorna i förstudien har kretsat kring hur man uppfattar funktionen i huvudmenyn – ger den upphov till inspiration eller irritation? Här blev vi själva något för-

bluffade, för inte i något fall har deltagarna upplevt irritation – tvärtom. Här är några exempel på positiva kommentarer:

- *Med den här började jag vandra.* Det var inte alla som hade varit fysiskt aktiva innan testet som pågick i ett par månader.

- *Nu går vi tillsammans till affären.* I ett antal fall var bidraget till social funktion påtagligt. Den här mannen blev stimulerad att gå tillsammans med sin hustru den 1,5 km långa vägen till affären. Om han hade följt med tidigare (innan aktivitetsarmbandet), hade de tagit bilen till affären.

- *Man får en puff i rätt riktning.* Påminnefunktionen, i detta fall huvudmenyn, fungerade utmärkt för att påminna om inaktivitet och stimulera till aktivitet. Vi sitter mer än vi tror att vi gör. Sittandet är på väg att bli lika farligt för hälsan som rökandet var tidigare.

Ett gemensamt nyckelord för användningen av aktivitetsarmbandet var trygghet. Här är några kommentarer kring detta:

- *Man blir en del av ett system.* Efter ett par veckor tyckte deltagarna att de blivit ett med systemet. De litade på armbandets funktion och principer och hade accepterat att använda det. Vid en av de fyra träffarna vid hade med användarna bad vi dem att dygnet innan träffen inte använda aktivitetsensorn. De hade verkligen saknat den.

- *Med hjälp av armbandet kan jag göra egna hälsokontroller.* Det är inte så lätt att få göra hälsokontroller, särskilt inte som pensionär. Men med aktivitetssensorn fick deltagarna ett instrument att göra en sorts hälsokontroll. Med aktivitetsarmbandet fick man bättre koll på vad man håller på med, hur aktiv man är och vilken sorts aktivitet har störst betydelse för hälsofrämjandet. Sömnmätningen var också mycket uppskattad bland användarna.

Hallsberg – en svensk medelkommun

Hallsberg är en av de fem kommuner där vi genomfört våra studier på äldre under det senaste året. Hallsberg representerar den svenska medelkommunen som kämpar på med kompetensförsörjning och andra frågor i den snabba omvärldsutvecklingen.

I Hallsberg har man läkarbrist på vårdcentralen och på hemsidan kunde man (våren 2015) läsa: "Hallsbergs vårdcentral har en stor läkarbrist, för att vi skall kunna upprätthålla den medicinska säkerheten för våra patienter så tvingas vi till svåra prioriteringar. Den dag vi åter får läkare på mottagningen är ni välkomna tillbaka till oss."

På en sådan ort är det givetvis extra intressant att genomföra en studie av detta slag. Bland de äldre i Hallsberg innebär bemanningssituationen på vårdcentralen en del extra funderingar kring omhändertagandet av de äldre och deras hälsa.

Generellt tänkte våra testgruppsdeltagare mycket på vart utvecklingen för hälso- och sjukvården är på väg. Under det fjärde mötet med deltagarna fick de i uppgift att skriva

ett "Brev från framtiden" utan att vi hade gett dem inspiration till innehållet. Ett av dessa brev lyder så här:

"Hej på dig. Hoppas att hälsan är med dig. Jag har i dag varit i skogen och njutit av den sköna vårluften. På förmiddagen gjorde jag min årliga hälsokontroll i vår ambulerande hälsostation. Tänk vad skönt att slippa resa till Örebro. Svaren går ju till min läkare som kontaktar mig om jag har några större förändringar av mina värden. Mitt hälsoarmband har ju också koll på mitt blodtryck, min puls m m. Hoppas vi ses snart igen!"

En 82-årig deltagare sa så här om aktivitetsarmbandet:

"Det här kommer att bli något för oss äldre därför att det är bästa sättet i form av sjukvård, men det är friskvård. Du blir påmind hela tiden och gör du inte det här, då känner du stelheten. Jag tror att om 10 år, så har flertalet pensionärer de här klockorna på sig. Det kommer spara enorma kostnader för sjukvården bland annat."

” En av utgångspunkterna för projektet är att enbart 4 procent av sjukvårdsbudgeten satsas på förebyggande åtgärder. En annan utgångspunkt är de relativt höga kostnaderna för att nå ut till medborgarna med dessa frågor.

Utmaningar och inspiration

Det finns en hel del förväntningar bland många äldre vad den digitala tekniken kan bidra med när det gäller trygghet och koll på hälsoläget. För hälso- och sjukvårdens aktörer innebär det en hel del utmaningar att få det att fungera i praktiken, inte minst i samspelet med individen.

Ännu är vårt arbete fortfarande i sin linda: mycket data väntar på analys, än mer på att samlas in.

Men redan det första material som kommit in har genererat insikter. Eftersom vi är övertygade om att framgång i det framtida nätverkssamhället vilar på förmåga och vilja att dela och sprida kunskap, så vill vi med artiklar och rapporter dra vårt strå till stacken. Vår förhoppning är att de insikter vi kommit över på så vis ska kunna ge stöd och hjälp åt andra aktörer på vår gemensamma resa från teori till praktik i en alltmer digitaliserad, trygg, modern och användarvänlig hälso-, frisk- och sjukvård.

MATS OLSSON
Framtidsstrateg
Kairos Future

