

FoU-podden Avsnitt 6, Sörmland aktiverar seniorer

>> Annika: Kan vi bara få lära oss hur vi använder tekniken och få lite inblick i det då är det bara bra och det är roligt, tycker vi.

[Musik]

>> Lena: Hej och välkommen till sjätte avsnittet av FoU-podden! Idag har jag med mig Annika Skogsberg och Elisabeth Rindom och de kommer att berätta om sitt projekt SAS eller Sörmland aktiverar seniorer. Ja, det är väl lika bra att ni får börja med det, så varmt välkomna!

>> Elisabeth och Annika: Tackar!

>> Lena: Ni kan börja med och berätta vad är ni för några?

>> Annika: Ja, jag kan berätta först. Annika heter jag alltså och jag skulle väl beskriva mig själv som en aktiv senior istället för att säga att jag är en gammal pensionär. Och mycket av det här att vara aktiv det handlar ju om att hålla igång och det är väl det vi ska prata om här. Jag kan också nämna att när vi jobbade med det här projektet så var jag ordförande i SPF-seniorerna och det ska jag berätta mer om hur vi fick deltagare till det här lilla projektet.

>> Elisabeth: Jag heter Elisabeth Rindom. Jag jobbar som undersköterska mej jag har jobbat här på FoU som processledare, dels med det här projektet med SAS och med ett par andra saker.

>>Lena: Ja, men det räcker väl så? Men då är vi väldigt nyfikna förstås varför startades projektet?

>> Elisabeth: Vi lever ju allt längre i Sverige och i övriga världen också. Vi måste se till att iv håller oss friska det finns ju en jättestor vinst med att vi håller oss friska så att vi inte bekostar sjukvården med att bli sjuka på äldre dar. Samtidigt har ju regeringen tagit fram en vision för e-hälsa att vi ska kunna påverka våra liv med digitala hjälpmedel. I det här projektet var man nyfiken på om seniorer kunde hålla sig friska genom att vara mer aktiva högre upp i åldern med hjälp av digitala verktyg som i det här fallet var ett aktivitetsarmband. Vi har inte tittat på om de håller sig friska utan aktiviteten, deras upplevda aktivitet.

>>Annika: Och jag kan väl säga att min del att det är klart att det är bra att hålla sjukvårdskostnader nere men jag drivs av att man ska ha en bra livskvalitet och det ska vara roligt och att man mår bra av att röra på sig. Sedan finns ju också den här fördomen att bara för att man blir äldre så är man inte intresserad av teknik och det var väl också en sak som vi ville testa i det här. Stämmer det eller är det så att vi är precis lika nyfikna som yngre människor.

>> Lena: mm och vad fick ni fram? Var ni precis lika nyfikna?

>> Annika: Absolut. Det var roligt vi ska prata mer om det tror jag. Vi har ju haft fyra olika grupper och alla fyra har varit otroligt olika och det har varit deltagare från, jag tror att den yngsta var 67 och den äldsta var runt 90, 89.

>> Lena: Ja det är bra spann! Hur fick ni tag i deltagarna då?

>>Annika: Ja, det började ju med att vi fick en information på ett stort informationsmöte som FoU anordnade och då var jag där och sen ...

>> Elisabeth: Då hade vi en inbjuden föreläsare Mats Olsson från *Kairos future*, som är duktig på att prata om det här med teknik och hälsa och hälsovinster.

>> Annika: Precis – väldigt inspirerande! Och då hade vi först gått ut till SPF-seniörernas medlemmar vi har 2300 medlemmar här i Eskilstuna. Men FoU hade även skickat ut till de andra pensionärsorganisationerna så att alla var välkomna på den här föreläsningen och så gick vi dit och så blev vi väldigt inspirerade. Och då fick man anmäla sig på plats om man ville vara med i fortsatt forskningsarbete och så.

>> Lena: Ja ja ..

>> Annika: Så det var ju starten egentligen och sedan så fortsatte jag att skicka ut och tog in anmälningar. om brist på information eller att man har dålig skyltning till toaletten eller helt andra saker.

>>Lena: Men var det många som blev intresserade direkt och anmälde sig efter den här inspirations...

>> Elisabeth: Ja, vi fick ihop till två grupper direkt där, som anmälde sig på plats eller direkt efteråt.

>> Lena: Vad bra! Hur många var det i varje grupp?

>> Elisabeth: Det har varit 52 seniorer totalt uppdelat på fyra grupper, det har varit lite olika antal.

>> Lena: Det är ganska många deltagare ändå.

>> Annika: Man kan inte ha för många på en gång för det blir ju som en liten cirkel som träffas och i och med att vi ville ha tid att var och en skulle prata om sina upplevelser och man skulle gå igenom teknik och så, så kan man inte ha 20 personer i en grupp, det funkar inte.

>> Elisabeth: Precis som Annika sa förut så har det varit väldigt olika grupper. Nån grupp har varit väldigt intresserad av det här med tekniken, vad den gör och specifikt i klockan. Hur fungerar den här funktionen och varför och svara på de frågorna och det måste man ju få lyfta. Vi ville att de skulle ha plats att prata med varandra och lära, och det har ju varit jätteintressant att se dem direkt när de har kommit till de här träffarna så har de visat varandra klockan och "hur fungerar det här" och " vad har du för värden och hur många steg?" och " Jaha, gör du sådär, det ska jag testa". Det har varit väldigt intressant och se dem. Det har nästan varit vid vissa tillfällen att "Jo, ursäkta, vi hade ett litet program här att gå igenom idag, har ni tid att lyssna lite". Så att det är viktig att det finns tid för seniorerna att delge varandra sina egna erfarenheter.

>>Annika: Vi hade ju en grupp också som var fokuserade på "jaha, hur mycket steg har du gått" så det var nästan lite tävling där istället och det har vi ju verkligen inte uppmuntrat utan vi har sagt att var och en utgår från sin egen nivå. Det här är ju mer att kunna se hur aktiv är jag, men det var ju en grupp. Sedan hade vi en grupp som bara fokuserade på det här med mat, inte bara mat, men "kan vi inte få reda på vad vi ska äta för att vi ska må bättre?".

<Lena: Jaha, men ingick det också? Den delen?

>> Elisabeth: Lita hälsa och ohälsa, då kommer man ju in lite på mat. De här grupperna de har ju fått önska lite vad de har velat få ut av de här träffarna så att det har förändrats lite under vägen. Den första gruppen var inte likadan som den andra som inte var likadan som den tredje. Så att programmet eller upplägget på workshopparna har varit lite olika utifrån deras egna önskemål.

>> Lena: men det låter ju bra. Men vad var själva grundkonceptet när ni började. Vad var idén?

>> Elisabeth: Vi ville ju se om seniorer kunde öka sin fysiska aktivitet med hjälp av den här aktivitetsklockan och även se, som Annika sa, är äldre intresserade av teknik, nyfikna, kan man få dem ännu mer nyfikna för om man skulle ha en tanke på ett längre perspektiv så finns mycket

hjälpmedel som är digitala, som äldre kanske kan ta del av. Nu var de här friska äldre, men när man blir äldre, äldre och kanske krämporna börjar komma så finns det ju digitala hjälpmedel och är man då lite nyfiken på teknik från början så kanske det kan vara lättare och ta till sig ett sånt.

>> Annika: Vi hade ju ett upplägg på fyra träffar, först var det, första kursen då gjorde Bettan i ordning alla aktivitetsklockor, men sedan har vi gjort så att första träffen fick de själva ställa in sina klockor. Sedan på de andra träffarna har man haft en uppgift – gör det här, använd det här, läs av – och sedan så har man diskuterat hur har det gått? Hur har det lyckats? Vad har det gjort? Vad har det gett för aha-upplevelser och sånt och sedan efter de här träffarna så har de fått ha klockan under en månad ungefär bara för att testa olika och komma in i det här och sedan har vi haft ett slutmöte allihopa.

>> Elisabeth: Så det har varit en liten läxa om man säger till varje gång. Men det har inte varit så att vi har jämfört – de har inte jämfört sig med varandra utan vi har uppmuntrat vid först tillfället att de skulle gå en viss sträcka och skriva upp sina upplevelser av det och antal steg och sedan på slutet fick de göra samma läxa och bara jämföra sig med sig själva. Vi ville inte ha någon tävlingssituation där. Sen har det ju blivit lite så men då är det på deras eget bevåg i någon grupp att de jämförde sig med varandra.

>> Annika: Sen hade vi också, för att du ville ju lägga upp det här som så att man kan skriva en ordentlig forskningsrapport, så då hade vi också en enkät de fick fylla i i början med massa frågor och så fick de fylla i samma enkät efteråt. Och de resultaten har jag ju inte sett, men de finns ju med i rapporten, med slutsatser – vad har det gett för någonting.

>> Elisabeth: Den här rapporten kommer ju att komma upp på www.fou.sormland.se så fort den är färdig. Vi hade ju även en långtidsuppföljning ungefär ett och ett halvt år efter första gruppen. Det är ju deras egna upplevelser vi har inte gått in och mätt, de har själva fått skatta.

>> Annika: Sen är det ju vissa saker som är roligare än andra med aktivitetsarmbandet och vi uppskattar ju olika saker. En del utav de här som var teknikfreaks, de sa ju genast, för det armbandet vi hade det mätte inte puls, så de sa att de måste mäta puls också. Men jag kan säga att i stort sätt 90 procent av alla tyckte om det här att man fick en varning, ”rör på dig” på klockan när man hade suttit för länge. Det är, det vi blev medvetna om – jag var ju själv med i första gruppen – det är att man sitter mycket mer än man tror på en dag, även de som är aktiva och ute och motionerar, så sitter man i långa perioder. Hade man suttit i en halvtimme då brummade klockan, rör på dig Annika, jätteroligt! Sen om jag hade varit duktig och rört mig, och klarat dagens mål, då får man fyrverkerier i klockan och då skakar den lite. Man kan tycka, men så barnsligt, men ibland är det roligt att vara barnslig med. Just att få bekräftelsen det var, vi tyckte att det var roligt.

>> Elisabeth: Ja och jag kan ju bara gå till mig själv som också har haft den här klockan tyckte att det var jätteroligt med fyrverkerierna, i början, så fort det var någon i närheten så visade jag när fyrverkerierna kom ”kolla nu har jag fått fyrverkerier i min klocka”!

>> Annika: Du berättade ju också att du fick springa några gånger extra här i trapporna när du inte nådde upp till dina fyrverkerier.

>> Elisabeth: Jaa, precis. Den klockan som jag hade ju också push, man kunde få små notiser om man kopplade ihop den med sin telefon, så att jag fick en gång tisdagar är din sämsta aktivitetsdag du kanske skulle ta en promenad på lunchen och det är ju jättefånigt att en telefon kan tala om att jag ska ta en promenad på lunchen på tisdagen men jag gjorde ju det. Det hjälpte.

>> Annika: Det gör ju det.

>> Lena: Det låter ju som en grej som vi skulle kunna tänkas behöva allihop, en sån där klocka, inte bara seniorer.

>> Elisabeth: För det som Annika sa, om påminnelse om man inte har rört på sig. Forskning visar att det är farligare att sitta stilla länge även om man tycker att man motionerar länge på kvällen. Vikten av att avbryta inaktivitet är viktigare än att vara mycket aktiv på kvällen när man kommer hem.

>> Lena: Okej

>> Annika: Och det är ju någonting som är viktigt för alla att man inte har för mycket stillasittande framför datorer och sånt, men det är ju ännu viktigare ju äldre man blir att man rör på sig. Och då behöver det inte vara långa promenader utan har jag suttit ned så här så räcker det att gå upp och gå lite steg, man går i trappor, man vattnar blommor, bara någonting för cirkulationen. Och det roliga är också .. Det fanns väldigt mycket roligt med det här projektet, men det är ju inte bara kroppen som blir friskare. Knoppen, alltså huvudet blir också bättre. Eller hur?

>> Elisabeth: Ja, det hade vi också som ett av teman, det här hur hjärnan påverkas av stillasittande, minnet till exempel är ju ganska viktigt i alla åldrar, men det påverkas ju när man blir äldre.

>> Annika: För det handlar om cirkulationen där också. Jag menar du har ju demens, du har allt sånt här, jag menar kan jag hålla cirkulationen igång i hela kroppen så mår alla delarna mycket bättre. Det fanns mycket!

>> Lena: Ja, det borde komma fram tydligt sånt här. I och för sig det är mycket forskning som kommer fram om hur viktigt det är att röra på sig, men på något sätt verkar det ändå inte riktigt nå fram tyvärr.

>> Elisabeth: Det var ju det som var lite roligt med att koppla ihop teori och praktik kan man säga. Vi ha de den här klockan och den pekade på det här med påminnelsen när man suttit stilla för länge och sen så kunde vi titta på vad forskningen säger kring det här.

>> Annika: En annan spännande sak som många av oss tyckte var intressant är det här med sömn, om man har klockan på sig. Man får ju inte ta det som helt vetenskapligt, men den mäter i alla fall och då är det djupsömn, lättsömn och om man är uppe och springer och ligger vaken. Och jag är en sån som sover ganska dåligt och då är det så att det vi diskuterade mycket är om man har nätter då man sover dåligt, så påverkar ju det hur man mår dagen efter, då kan jag tänka efter jaha, vad gjorde jag dagen innan, åt jag för sent, åt jag för lite, var jag inte ute, hade jag läst någon äcklig bok. Det finns ju en massa saker, kan jag hitta ett mönster så det diskuterade vi mycket på några av träffarna. Hur kan jag lära mig känna mig själv och göra så att jag mår bättre och vi hade en deltagare som insåg att hon åt för tidigt på kvällen, om hon tog lite att äta lite senare, för annars vaknade hon på nätterna och är inte riktigt mätt. Då kunde hon ta ett lite senare mellanmål så sov hon hela nätterna.

>> Elisabeth: Hon hade för lång nattfasta.

>> Annika: En annan sa att här ser jag att jag inte behöver vara orolig, jag sover ju faktiskt många timmar fast jag inte tror det, så det var också en sån här aha-upplevelse. Syftet med allt det här var ju att "kan vi använda tekniken för att må bättre" och tekniken gav oss en massa kunskap om oss själva på ett kul sätt.

>> Lena: Men såg man något samband mellan om man hade rört sig mycket på dagen och hur man sov?

>> Annika: Ja, det kan det ju göra. Men vi diskuterar ju det här och många kunde ju se det när de tittade på sin sömn. De nätter de inte hade sovit bra, hur hade jag gjort dagen innan, så hittar man sina mönster.

>> Elisabeth: Det är ju ingenting som vi har gått in och titta på utan vi uppmanar dem att de ska titta själva. Det var ju också ett bifynd när vi började prata om det här med vad det finns för funktioner i klockan, sen var det ju inte alla som tittade på sömnen överhuvudtaget. Det kanske man inte alls var intresserad av.

>> Annika: Men ofta är det ju de som tycker att man sover ojämnt, eller man vaknar och är trött och tror inte att man fått vila. De som sover bara, de bryr sig inte om det, men annars kan det ju vara lite intressant att se just det här.

>> Lena: Ja, resultaten har vi ju pratat om att det var väldigt varierande, men är det någonting ...

>> Elisabeth: Enligt långtidsuppföljningen var det uppgav mer än hälften att de var mer aktiva än vad de var när de började projektet och då var ändå de här seniorerna mer aktiva från början än riksgenomsnittet om man jämför med hur aktiva seniorer är. Så att det är ju inte riktigt en jämförbar bild om man går på ..

>>Lena: Men frågan är ju hur man då skulle kunna få in de mindre aktiva seniorerna på såna här projekt för det kanske är de som mest skulle behöva det.

>> Elisabeth: Det har vi diskuterat jättemycket, dels härifrån när vi har planerat och i våra grupper, att det finns de som behöver det här jättemycket som skulle må bra av ökad aktivitet. Men hur hittar vi dem och hur skulle man kunna få dem att vilja gå med i en sån här grupp till exempel? Det är en utmaning!

>> Annika: Och en idé som vi har diskuterat mycket och även jobbat en hel del på är att vi skulle se det ... Jag menar först skulle vi kalla dem för ambassadörer och de som gått igenom projektet skulle gå ut och prata ..

>> Elisabeth: Först var de ju SAS-piloter ...

>> Annika: Och sen skulle de bli ambassadörer och vi hade lite såna aktiviteter men det var svårt att få igång, för man känner sig inte tillräckligt trygg att gå ut och själv marknadsföra det. Vår idé var ju att man skulle driva det här som någon form av studiecirkel, för det är en annan sak. Jag menar om du har ett bra material för fyra träffar då skulle Greta här kunna säga, ja men jag har några grannar hemma och kan inte vi göra det här, så går vi tillsammans och sitter och fikar och pratar, alltså så att man får ut det i andra kanaler också och då kan det ju vara så också att man inte bara har de här fyra träffarna utan att man sen fortsätter och säger ja men vi går varannan förmiddag, eller nåt sånt, så tar vi och gör olika saker. Så det är ju ett sätt att sprida vidare utan att man behöver gå på kurs, för det är svårt att göra. Vi ville hitta ett sätt att människor ska kunna göra det i sin vanliga vardag. Och då hamnade vi i det här att man kanske inte går och köper ett aktivitetsarmband utan väldigt många har telefoner. Det finns ju ett par appar som är enkla att använda. Men det som vi inte riktigt har landat i än det är att det behövs ändå en form av support. Det måste finnas någon projektledare eller någon som håller aktiviteten som de här kan vända sig till. Det löser vi nog!

>> Elisabeth: Någon som finns i bakgrunden och ger dem lite extra trygghet. Men när det gäller support var det ju faktisk en av grupperna som vi hade, där de supportade varandra. Det var en person som tog på sig att vara support om någon hade problem att gå in i appen och då var det ju, det var inte en person som hade gått en grupp innan utan de startade på samma gång. ”Men jag har

fixat det här, så ring till mig”. Sen vet jag inte om det var någon som ringde, men att man har någon att ringa till så ...

>> Annika: Som tycker det är roligt och som har satt sig in i tekniken

>> Lena: Men det var ingen av deltagarna som skulle kunna tänka sig att vara lite stödperson?

>> Annika: Jo, här var det ju det

>> Lena: Men jag tanker för framtiden.

>> Annika: För framtiden. Jag tror nog att vi skulle kunna få det om man kan presentera, om vi har ett utkast i alla fall, så långt framme. För ska man vara stödperson är det ju roligt att kunna vara med och påverka också. Så tror jag att det finns såna, absolut.

>> Lena: Så det finns planer på att försöka dra igång?

>> Annika: Ja

>> Lena: Vad bra!

>> Annika: Men vi har en liten bit kvar och vi kan väl säga att utav de som har gått så är det väldigt många som har köpt ett eget armband som de använder för man blir så van vid det, även om man har telefonen. En del har sagt ja, men vi använder telefonen. Men väldigt många av dem jag har träffat visade att nu har de sina armband.

>> Elisabeth: Jag träffade på en senior som kom efter ett par månader tror jag ”Jag har ju vant mig vid det här nu att man ska avbryta sin inaktivitet och jag är ju ganska van motionär, men man ramlar in i gamla vanor, så jag var tvungen att gå att köpa en ändå”. Han tyckte att han hade skaffat sig bättre vanor men sen, han behövde ha den här påminnelsen så han gick och köpte ett aktivitetsarmband.

>> Lena: Jag tänker det är väl som vilket nyårslofte som helst, det börjar bra och sen så går det tillbaka. Om man nu är en senior och skulle vilja prova det här, finns det någonstans man kan hålla utkik ifall det blir några fler grupper eller studiecirklar eller så, eller hur gör man?

>> Annika: Om man säger så här, vi gör ju inga aktiviteter med armbanden just nu, utan det iv satsar på är att få till ett bra material så att man kan jobba i små grupper. Och när det är dags för det kommer vi att skicka ut information till våra medlemmar och vi kommer lägga ut det på hemsidan. Så att jag går i de kanaler vi har i SPF-seniorerna. www.spfseniorerna.se/eskilstuna. Vad gör du för att få ut informationen till de övriga? Ni skickar till de andra pensionärsorganisationerna också och erbjuder dem, eller hur?

>> Elisabeth: Ja, om det skulle bli någonting så antar jag att det är så det skulle bli. Jag är ju inte kvar på FoU längre, men FoU är duktiga på att lägga ut på sin hemsida och skicka ut via sina kanaler, så om det skulle bli någonting, kan FoU säkert hjälpa till.

>> Lena: Men vi kan ju också hjälpa till att sprida om ni startar någonting, inga problem. Tycker ni att det är något vi borde ta upp som ni vill berätta mer om?

>> Annika: Det är väl egentligen det som jag sa till att börja med, att man tror gärna att bara för att man är senior, så blir man en speciell sorts människa som är avkopplad från övriga samhället, men vi är faktiskt lika intresserade både av teknik och av hälsa och av politik och det mesta. Och vi har en bra erfarenhet så att jag tycker kan vi bara få lära oss hur vi använder tekniken och man kan få lite inblick i det, då är det bara bra och det är roligt, tycker vi.

>>Elisabeth: Jag ska säga dt vi sa i slutet på gruppen, om det skulle vara någon som skulle vilja köpa ett eget aktivitetsarmband eller testa det här att man precis som när man ska köpa alla annan teknik tänker efter hemma först vilka behov är det jag har. Så att man inte kommer till en affär och sen så helt plötsligt står det en försäljare som är jätteduktig på att sälja och så får man kanske en mikrovågsugn med massa finesser som man aldrig använder sen. Det är ju samma sak med ett aktivitetsarmband. Funder på vad är det du vill göra, vill du tänka på det här att avbryta din inaktivitet, då kanske du behöver ha en påminnelsefunktion, är du intresserad av din puls, tycker du det är viktigt då måste du se till att det är en klocka som mäter pulsen, är du bara intresserad av att veta hur många steg du har gått på en dag då kanske det räcker med en vanlig stegräknare. Så att man tittar på vilka behov har jag och vad vill jag göra. Sen är det ju också lite speciellt med aktivitetsklockorna idag, om man ska köpa en, att man måste ju koppla ihop den med smarttelefon det måste man också tänka på när man ska starta upp den. Om man har en smart telefon eller inte. Nu har de flesta haft det i våra grupper men inte alla. De här klockorna är ju lite äldre så de har gått att starta upp ändå. Men mej veterligen så måste man koppla dem man köper idag med en smarttelefon för att starta upp. Och det här med belöningen förstås, raketerna. Tror man att man triggas av det då ska man ju se till att man har någonting med belöning. Det kan ju också finnas i appar.

>>Annika: Blir du inte sugen på att ha ett aktivitetsarmband? Ett på varje hand!

>>Lena: Haha, jag vet inte om jag har behov, men kanske. Och rapporten, som sagt, kommer så småningom på www.fou.sormland.se/materialpublicerat/rapporter . Men då får jag tacka så jättemycket för att ni kom och berättade om det här.

>>Annika och Elisabeth: Tack själv!

>>Lena: Och så hoppas vi att det blir en fortsättning på det. Och till er som har lyssnat, vill jag säga tack för att ni har lyssnat och håll utkik, för snart kommer det ytterligare ett avsnitt. Ha det så bra! Hej då!

[Musik]