

## Stöd till ökad fysisk aktivitet HälsorumZ

Våren 2024 genomförde HälsorumZ ett utvecklingsuppdrag kring ökat stöd till fysisk aktivitet. Syftet var att utvärdera Västerbottens digitala stödverktyg "Stöd till ökad fysisk aktivitet" för att se om det kunde öka den fysiska aktiviteten bland deltagarna. Målet var att undersöka effekten av det digitala programmet på fysisk aktivitet hos 10–20 personer samt att utvärdera tidsåtgången vid behandling. Dessutom skulle intresse, följsamhet och upplevelse av programmet undersökas. Deltagarna visade på en positiv förändringar både i form av en minskning av tiden de var stillasittande men även en ökning i vardagsmotion per vecka. Sammanfattningsvis visade programmet ha effekt, dock lyfts behovet av ökad användarvänlighet och individanpassning utifrån kunskap om utvecklingsarbete framåt.

## Bakgrund

Hälsorum är ett medlemskooperativ beläget i Offerdal, cirka fem mil nordväst om Östersund. Innan utvecklingsuppdraget användes digitala verktyg i begränsad omfattning och de hälsofrämjande insatserna var begränsade. Medvetna om de negativa effekterna av fysisk inaktivitet och med en ambition om att främja en mer aktiv och hälsosam livsstil, beslutade sig Hälsorum för att implementera digital behandling av ohälsosamma levnadsvanor genom fysisk aktivitet.

## Metod

**Januari- februari** Rekrytering av deltagare. Information om projektet delades på hälsorums Facebook-sida, Jämtlandstidningen publicerade ett reportage om projektet efter kontakt med projektansvarig. Patienter tillfrågades och informerades om deltagande under sina ordinarie besök på hälsocentralen. Fysiska möten med deltagarna genomfördes, där deras dåvarande aktivitetsnivå och träningsmål diskuterades, ett individanpassat träningsprogram lades upp.

**I mars** startade programmet "Stöd till ökad fysisk aktivitet" via 1177. På 1177 fick deltagarna läsa information om fysisk aktivitet, dess fördelar, egna värderingar och beteendeförändringsprocesser samt fylla i formulär. Projektansvarig t loggade efter uppstart in i stödverktyget två gånger per vecka för att svara på frågor, ge feedback samt motivera deltagarna.

**I maj och juni** genomfördes slutuppföljningar för att utvärdera deltagarnas framsteg och erfarenheter.

## Resultat

Totalt önskade 17 personer att delta i projektet. Av dessa tillfrågades elva under vanliga besök, ytterligare fyra tog kontakt med Hälsorum på egen hand för att delta, medan två personer rekommenderades av redan befintliga deltagare. Innan projektet officiellt startade valde två personer att avstå på grund av privata skäl. Sammanlagt startade 15 deltagare i programmet. Av dessa har 14 deltagare fullföljt hela programmet. Deltagarna har varit personer i olika åldrar med olika mycket erfarenhet kring ämnet. Deltagarna visade positiva förändringar med en statistiskt signifikant minskning i den dagliga totala tiden av stillasittande från 7–9 timmar till 4–6 timmar per dag och en signifikant ökning i vardagsmotion från 60–90 minuter till 90–150 minuter per vecka. (se rapport för mer info). Till en början var samtliga deltagare engagerade och inloggade flera gånger per vecka. De ställde frågor, svarade på meddelanden i meddelandefunktionen samt registrerade sina dagliga fysiska aktiviteter. Efter en månad minskade inloggningsfrekvensen något, men deltagarna var fortfarande relativt aktiva. Mot slutet av programmet visade en generell trend att deltagarna inte hade loggat in på ungefär en vecka. Vid uppföljningarna uppgav dock deltagarna att de hade kommit igång bra och att de notiser som skickades till deras telefoner fungerade som påminnelser och gav extra stöd och motivation att fortsätta.

## Slutsats

Sammanfattningsvis var det digitala stödverktyget en positiv upplevelse som fungerade bra. Programmet visade att digitalt arbete kan vara effektivt och det bidrog till att förbättra deltagarnas välmående. Detta understryker vikten av preventivt arbete och att digitala verktyg kan vara en effektiv metod för att främja fysisk aktivitet. Många deltagare gjorde fysisk aktivitet till en naturlig del av vardagen och uppnådde sina mål. För att passa en bredare grupp skulle programmet kunna anpassas efter individuella behov och tidigare kunskaper. Behandlaren och majoriteten av deltagarna såg förbättringspotential i användarvänligheten, vilket pekar på behovet av ytterligare utveckling. Programmet underströk vikten av preventivt arbete och dess positiva effekter på både mental och fysisk hälsa.

## Kontakt:

Johanna Jonsson, [johanna.caroline.jonsson@gmail.com](mailto:johanna.caroline.jonsson@gmail.com)  
Adam Edler, [adam.edler@regionjh.se](mailto:adam.edler@regionjh.se)