



Fokus på kostapplikationer

De fleste af os har den lige ved hånden - den smarte telefon med et utal af mulige applikationer. Med en Smartphone i lommen er du og dine patienter eller klienter kun en håndsrekning væk fra alverdens viden. Kan vi bruge denne viden og dette værktøj i vores hverdag som ernæringsprofessionelle? Vi har udvalgt seks forskellige kostapplikationer og lavet en guide med udviklernes præsentation af netop deres App og tilhørende anmeldelser fra diætister, der bruger applikationerne i deres arbejde. Markedet er i en rivende udvikling, så læs med, og bliv klogere på nogle af de muligheder, nutiden allerede byder på.



Mobile Fitness og App'en Life

I Life kan alle, der ønsker at arbejde med sunde vaner, oprette en personlig profil og vælge et sundhedsforløb inden for vægttab, fastholdelse af sunde vaner, forbedring af kondition, forbedring af styrke, sundere kostvaner og/eller rygestop.

Af Nanna Lukic Knudsen, Professionsbachelor i Ernæring, sundhed og fysisk aktivitet, Motions- og ernæringsvejleder og projektkoordinator i Mobile Fitness, nk@mobilefitness.dk

Mobile Fitness A/S er stiftet i 2005, med det erklærede formål at udvikle et videnskabeligt dokumenteret sundhedsprogram. Mobile Fitness er stiftet og ejet af Københavns Universitet, CAT Innovation A/S og private initiativtagere.

I det følgende vil jeg give et overblik over den proces og de projekter, vi har været igennem de seneste år, og hvordan slutbrugere, diætister og organisationer kan deltage i vores udvikling og hjælpe til, at vi når tættere på vores erklærede målsætning om at kunne dokumentere programmets effekt videnskabeligt.

Fra idé til videnskabeligt dokumenteret produkt

I Mobile Fitness har vi siden starten af 2005 udviklet sundhedsfremme via digitale medier, med input fra brugere, sundhedsaktører og sundhedseksperter, baseret på førende forskning og videnskabelig dokumentation.

Teknologien udvikler sig i en sådan hast, at allerede før resultater fra seneste projekter og studier foreligger, er teknologien forældet, og næste version skal være klar til at understøtte nye smartphones med nye features. Udviklingen, test af nye programmer og igangsættelse af videnskabelige studier er derfor en kontinuerlig proces.

Vi har igangsat flere forskningsprojekter, der afprøver og dokumenterer effekten ved brug af digitale medier. Mobile Fitness bliver derfor løbende testet og videreudviklet i samarbejde med mere end 40 pensionselskaber og sundhedsaktører. Visionen er fortsat at få videnskabeligt dokumenteret virkningen af Mobile Fitness' digitale sundhedsprogrammer, og vi opnår bedre og bedre resultater og et bedre produkt for hvert år.

Life App – Mobile Fitness' seneste sundhedsprogram

Life er Mobile Fitness' seneste sundhedsprogram. App'en kan allerede hentes gratis i første udgave i App Store og Google Play og benyttes som interaktiv web- og mobilportal. Hjemmesiden findes her: www.mobilefitness.dk

I Life kan man oprette en personlig profil og vælge et sundhedsforløb inden for vægttab, fastholdelse af sunde vaner, forbedring af kondition, forbedring af styrke, sundere kostvaner og/eller rygestop.



Til hvert område hører forskellige støtteredskaber, som brugeren navigerer rundt i, og brugeren får tilsendt beskeder med gode råd og motivation. Det er også muligt for brugeren at skrive til en vejleder inden for sundhedsområdet.

Redskaberne i Life

Kost og Motion

Life indeholder redskaber til at tracke sine måltider og sin motion. Udover trackingværktøjerne er der adgang til indhold om mindfulness, flere hundrede opskrifter og madvideoer, træningsøvelser og programmer samt spændende artikler, quizzer og tests. Alt dette giver inspiration og ideer til sunde vaner og måltider.

Rygestop og Velvære

Der er trackingværktøjer for både rygning og velvære. Ved at følge sin udvikling i rygemønster, rygestop, humør, overskud og motivation kan brugeren se, hvornår man føler sig bedst tilpas i forhold til sit forløb, og hvor man kan forbedre sine vaner. Brugeren kan også bruge Life's øvelser omkring rygestop, søvn, stress, mindfulness, afspænding og energi til at få mere velvære og overskud i hverdagen, eller læse råd om at forebygge livsstilssygdomme.

For rygerne kan man igangsætte en nedtælling til rygestop. Når man passerer tidspunktet for rygestoppet, startes et beskedbaseret rygestopforløb, lavet i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse.



Socialt

I Life findes forskellige sociale elementer, hvor brugere kan bruge hinanden som støtte.

Der findes et debatforum til at dele erfaringer med andre brugere, og et gruppeforum, hvor man kan oprette grupper inden for interesser og emner, som man ønsker at diskutere og dele viden omkring.

Life 2014

Mobile Fitness udvikler løbende på Life-programmet og indgår også i mange projektsamarbejder med virksomheder, kommuner mv. i forhold til at udvikle særlige udgaver til nye målgrupper (særlige medarbejdertyper, gravide, kronikere, patientstøtte). Nye funktioner bliver udviklet løbende. I skrivende stund er en autotracking funktion ved at blive færdiggjort, hvor app'en selv kan registrere bevægelse i løbet af dagen, så længe man har den på sig. På den måde indsamler den, hvor meget man har gået, cyklet eller løbet hver dag.

Medarbejdersundhed

Virksomheder kan få deres eget sundhedsprogram, der kan integreres via Intranet eller en lukket brugergruppe fx www.aarhuslife.dk, som under ét samler digital rådgivning, viden og interaktive værktøjer inden for kost, motion og velvære. Ved at udfylde en sundhedsprofil på internettet får medarbejderne virksomhedens eget sundhedsprogram; på deres mobiltelefon og på internettet.

Projekter/produkter

Mobile Fitness har udviklet forskellige digitale sundhedsprogrammer i samarbejde med kommuner, virksomheder, hospitaler mv. til forskellige målgrupper. Flere bliver testet i forskningsprojekter.

- 2013 -: Life App - Et gratis sundhedsprogram (KRAM) til borgere i Danmark.
- 2013 -: Uddannelse og sundhed – Mobile Fitness har lavet projekter med unge i flere kommuner og til erhvervsstuderende.
- 2013 -: Diabetes App – ph.d.-projekt med Nordsjællands Hospital, Steno Diabetes Center og Herlev Hospital, som udvikler og tester app til unge med Diabetes Type 1, som hjælp til et sammenhængende overflytningsforløb fra børne- til voksenafdelingen.
- 2013 -: Genopræn.dk - genoptræningsportal i form af mobilapp og website mellem Syddansk Sundhedsinnovation i Region Syddanmark samt Odense, Middelfart, Haderslev og Sønderborg Kommune samt Mobile Fitness.
- 2011 - 2013: Markedsmodningsfonden – Medarbejder sundhed. Interaktivt program til sunde livstilsvaner sammen med 11 kommuner, Novo Nordisk, Nykredit, Steno Diabetes Center, Foreningen af Kliniske Diætister, Kræftens Bekæmpelse og flere universiteter.
- 2010 - 1012: Projekt med Københavns Kommune til 10.000 unge arbejdsløse. Et program til borgersundhed og sunde vaner (KRAM).
- 2010 - 2013: 3-årigt ph.d.-projekt med PenSam og Københavns Universitet med fokus på et særligt tilpasset digitalt værktøj til SOSU-medarbejdere (KRAM).
- 2009 - 2013: "Min Puls" – et 3-årigt PhD projekt med Rigshospitalet, hvor et mobilt sundhedsprogram hjælper til øget fysisk aktivitet blandt hjerteopererede unge. (Støttet af Trygfonden).
- 2009: Mobile Fitness App – Gratis app til iPhone/iPad til kaloriebalance baseret på "Spis for Livet" feltssystem.
- 2007 - 2010: Gratis vægttabsapp til svært overvægtige - tilbudt gennem praktiserende læger i DK via Abbott Laboratories.
- 2007 - 2011: Sundhedsprogram til overvægtige unge i 20 danske kommuner. (Sponsoreret af Videnskabsministeriet 2007-2009)



Borgerrettet sundhedsprogram

Mobile Fitness er siden 2007 blevet udviklet og testet i samarbejde med mere end 30 kommuner i Danmark. I dag udbydes Mobile Fitness af mange kommuner, der ønsker at tilbyde Mobile Fitness sundhedsprogrammer, enten alene eller som komplementerende redskab til eksisterende projekter.

Alle grupper af borgere, der vil have en helbredsmæssig effekt af sunde livsstilsvaner, kan tilbydes Mobile Fitness i en særlig tilpasset version (eget layout, funktioner, indhold), der matcher målgruppens behov.

Målgrupperne er typisk sundhedsfremme til borgere, overvægtige børn og familier, unge, voksne, kronikere, ledige borgere, ældre og gravide. Kommunens medarbejdere kan kobles til som supervisorer.

Patientstøtte

Programmet er også blevet brugt og testet som redskab til patienter, der har brug for livsstilsændringer. I dag tilbydes Mobile Fitness af mange kommuner og private sundhedsaktører, der ønsker at tilbyde Mobile Fitness sundhedsprogrammer, enten alene eller som komplementerende redskab til eksisterende projekter.

Diætistvejledning via "Life"

I alle Mobile Fitness produkter kan Mobile Fitness' eller virksomheder og kommuners egne diætister via et supervisor modul, udviklet med input fra Foreningen af Kliniske Diætister, yde online diætistvejledning.

Brugerdreven Innovation – kom med din gode ide

Alle brugere og organisationer kan deltage i udviklingen, ved at de fra web og app let kan komme med feedback og ideer – ris og ros. Mobile Fitness deltager også i en mere kvalitativ udviklingsproces, hvor der i en række udviklings- og forskningsprojekter med kommuner, virksomheder og hospitaler, struktureret afholdes innovationsworkshop og benyttes andre brugerdrevne metodikker. Alle parter bidrager med udviklingsinput til indhold og nye funktioner. Produktet bliver derfor løbende udviklet og kommer tættere på vores målsætning om at udvikle et videnskabeligt dokumenteret sundhedsprogram.

Platform: Iphone og Android

Pris: Gratis

Hjemmesiden findes her: www.mobilefitness.dk

Life app'en

Anmeldt af Line Rossen, Ernæringskoordinator og Sundhedskonsulent, Folkesundhed Aarhus

Aarhus kommune tilbyder og anbefaler borgerne applikationen Aarhus Life.

Siden den 19. september har borgerne i Aarhus kommune haft mulighed for at downloade Aarhus Life og bruge den i forbindelse med forandring eller støtte til vedligeholdelse af vaner.

Hos Folkesundhed Aarhus har vi besluttet at anvende app'en som et redskab til selvmonitorering, primært på vores Sund Livsstil hold og i vores SPIR indsats, som omhandler sundhedsfremme på arbejdsplads, uddannelsesinstitutioner mm.

Ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt er app'en et udmærket sundhedspædagogisk værktøj i forhold til at måle kalorieindholdet i maden og til at vurdere, om man ud fra et vægttabssynspunkt får den rette næringsstofssammensætning.

Borgerne tager godt imod app'en, og de finder den anvendelig. Som sundhedsprofessionelle tænker vi, at mere fokus på alment sunde vaner og måling af, om du spiser efter de officielle kostråd, ville være mere ønskelig end det ensidige fokus på kaloretælling.

Mulighed for at vælge mad efter diætprincipper for fx diabetes, KOL, undervægt, overvægt osv, vil være en ualmindelig velkommen tilføjelse, således at borgerne kan få en tilbagemelding fra app'en, om de spiser i overensstemmelse med de anbefalede principper.

Vi hører, at Mobile Fitness er åbne overfor at samarbejde med kommunerne om disse tilføjelser, så det forventer vi os naturligvis meget af.

Vi glæder os til at se, om Aarhus Life kan bidrage til, at borgerne i Aarhus kommune får en øget oplevelse af mestrings- og handlekompetencer og en forbedret sundhed, i takt med at Aarhus Life bliver brugt og udvikles - også i en mere sundhedspædagogisk retning.

Jeg vil bestemt anbefale alle at afprøve brugen af Aarhus Life.