



UiO **•** **Institutt for helse og samfunn**  
Det medisinske fakultet

# Aktive eldre med nettbrett



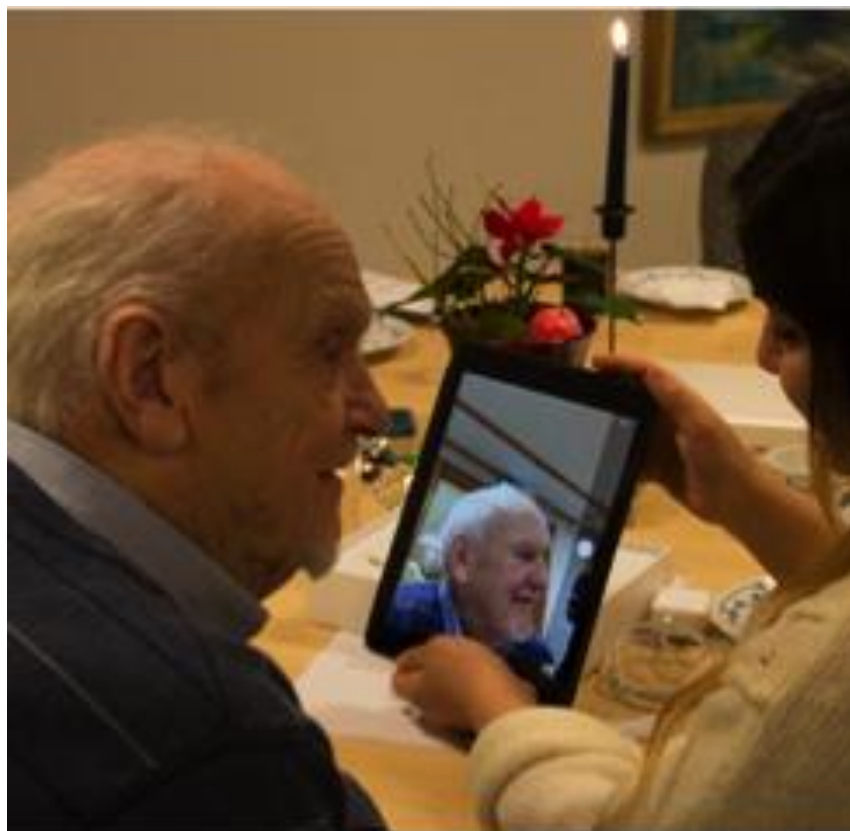
**Anne Moen**

Professor, Institutt for helse og samfunn, UiO

*Grensesprengende helseforskning i praksis, Litteraturhuset i Oslo, 26.09.2015*

# Materiale fra 2 prosjekter

## ACTIVE



## APPETITT



# ACTIVE

## Case studier (2012 - 2014)

- Nettbrett-teknologiens potensial  
- sosial kontakt og kosthold
- Workshops – Eldre > 80 år
- 8 – 12 måneders periode  
– ukentlige møter med ungdom



Bilde Edith Roth Gjevjon



*Bilde Elisabeth Østensen, UiO*

# Hva har vi lært i ACTIVE



Ikoner hentet fra App Store

# APPETITT –

## APPLIKASJON om Ernæring – TILTak for helse og Trivsel



# Kosthold og eldre

- Irreversible, små endringer gir store folkehelseutfordringer
- Matglede og trivsel
- Spesielle hensyn med økende alder



Bilde fra [www.colourbox.com](http://www.colourbox.com)

Måltidsrytme

Matretter

Sosial funksjon

The screenshot shows a mobile application interface for meal tracking. At the top, a black header bar contains a fork and knife icon, the text "JEG SPISER", the time "12:36" and date "Monday 21 Sep", the word "LUNSJ", and "MED VENNER". Below the header, there are three main sections. On the left, a vertical bar contains icons for "Kald drikke" (beer), "Varm drikke" (coffee), and a large white silhouette of a person with a vertical bar on the right side, divided into orange and blue sections. Below this is an "Ekstra" icon (milk) and an "Angre" icon (refresh). In the center, a vertical list of meal categories is shown: "Frokost" (with a breakfast icon), "Mellommål..." (with a bowl icon), "Lunsj" (with a bowl icon), "Middag" (with a burger icon), "Mellommål..." (with a cupcake icon), and "Kvelds" (with a bread icon). On the right, a large image of a plate with sandwiches is displayed, with the title "Syltetøy og salami (20/27)". Below the image are two buttons: "Oppskrift" and "Spis" (with a thumbs up icon). On the far right, a vertical bar contains four black person icons representing friends.

Mat

Drikke





Kald drikke



Varm drikke



Frokost



Mellommål...



Lunsj



Middag



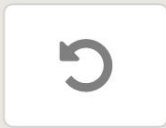
Mellommål...



Kvelds



Ekstra



Angre

← Brunost og syltetøy (2/26) →



Oppskrift



Spis





Kald drikke



Varm drikke



Frokost



Mellommål...



Lunsj



Middag



Mellommål...



Kvelds

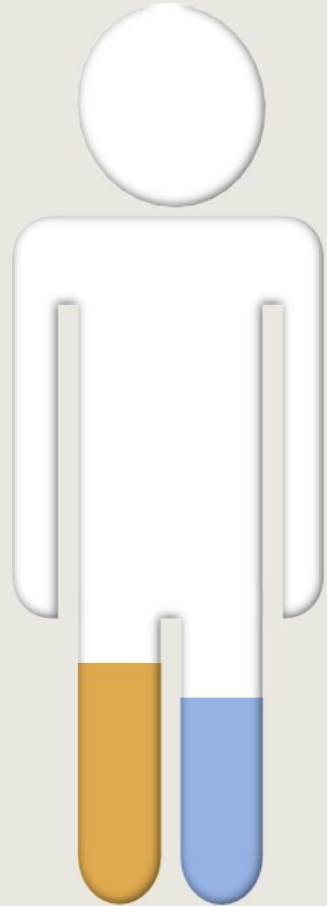
# < Eplejuice (7/13) >



Oppskrift



Druknet



Ekstra



Angre





Kald drikke



Varm drikke



Frokost



Mellommål...



Lunsj



Middag



Mellommål...



Kvelds



Ekstra



Angre



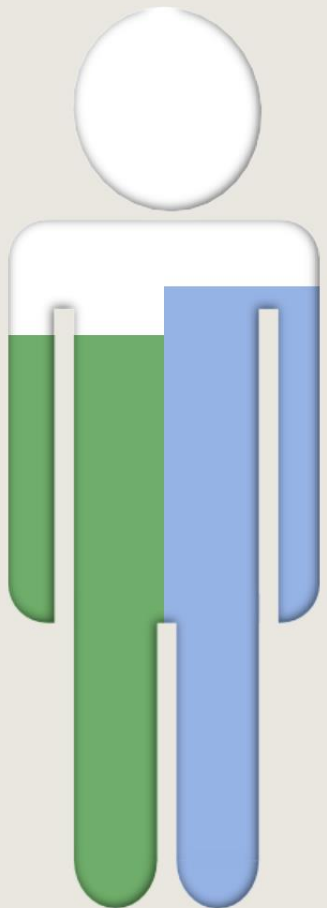
Kjøttkaker med ertestuing (22/27)



Oppskrift



Spis





Kald drikke



Varm drikke



Frokost



Mellommål...



Lunsj



Middag



Mellommål...



Kvelds



Ekstra



Angre

# < Vaffel (23/28) >



Oppskrift

  
Spis



Kald drikke



Varm drikke
















Har spist

Dag

Uke

Innstillinger

## Måltider:

-  21.9 14:58 Nøtter og knekkebrød
-  21.9 14:58 Egg
-  21.9 14:58 Kaffe
-  21.9 14:57 Vaffel
-  21.9 14:57 Vann
-  21.9 14:56 Kjøttkaker med ertestuing
-  21.9 14:56 Kakao
-  21.9 14:56 Appelsinbrus
-  21.9 14:56 Eplejuice
-  21.9 14:56 Eplejuice
-  21.9 12:36 Syltetøy og salami
-  21.9 10:01 Eplejuice
-  21.9 10:01 Yoghurt
-  21.9 07:12 1 ss fløte
-  21.9 07:12 Kaffe
-  21.9 07:12 Kulturmilk med fruktemak



Frokost



Mellommål...



Lunsj



Middag



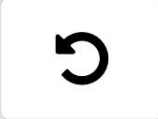
Mellommål...



Kvelds



Ekstra



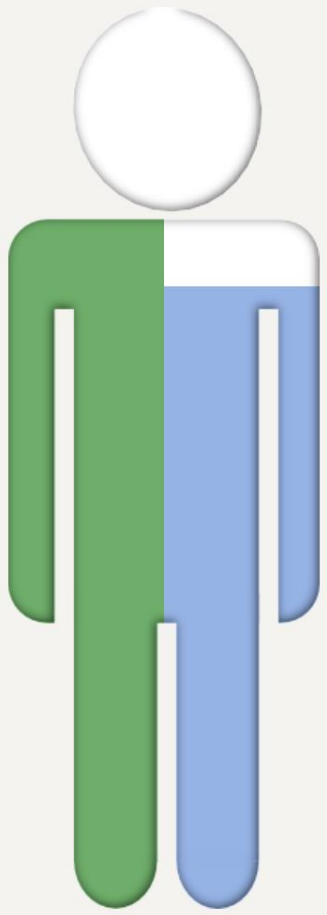
Angre



Kald drikke



Varm drikke

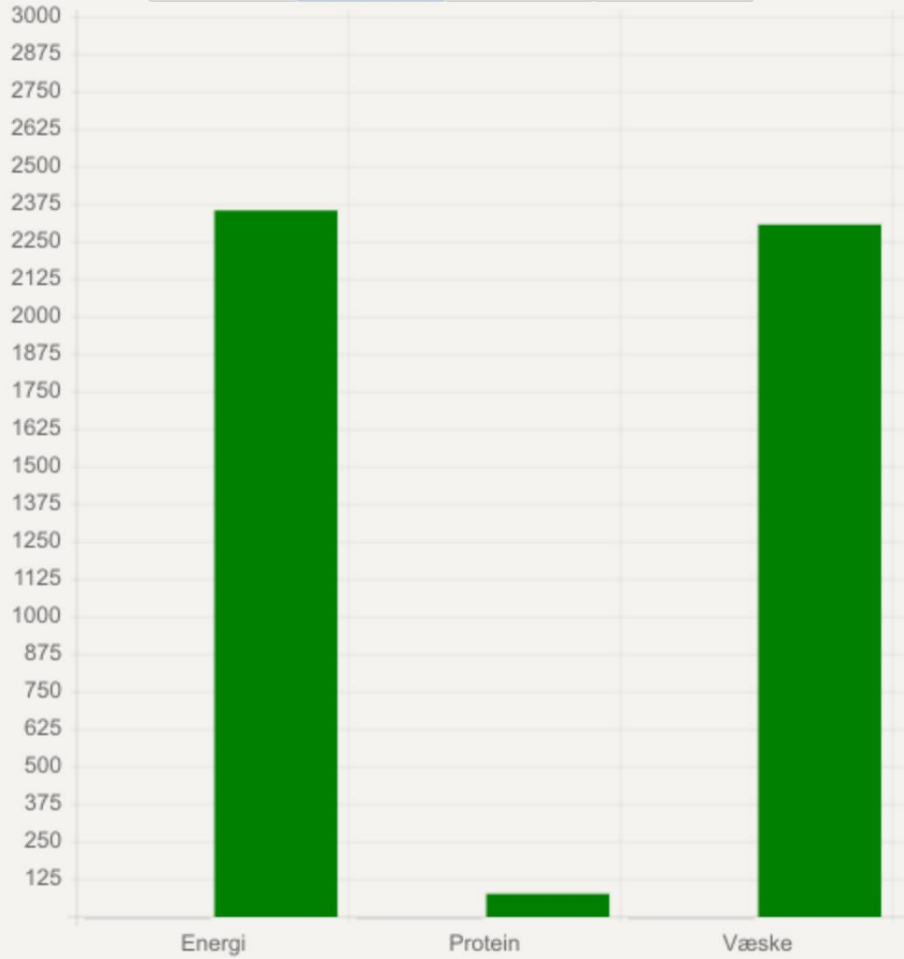


Ekstra



Angre

- Har spist
- Dag**
- Uke
- Innstillinger



### Din profil    Anbefalte verdier

Alder: 75 år    Energi: 2142 kcal  
 Vekt: 68 kg    Protein: 68 g  
                   Væske: 2040 ml



Frokost



Mellommål...



Lunsj



Middag



Mellommål...



Kvelds



# Feedback





Kald drikke



Varm drikke

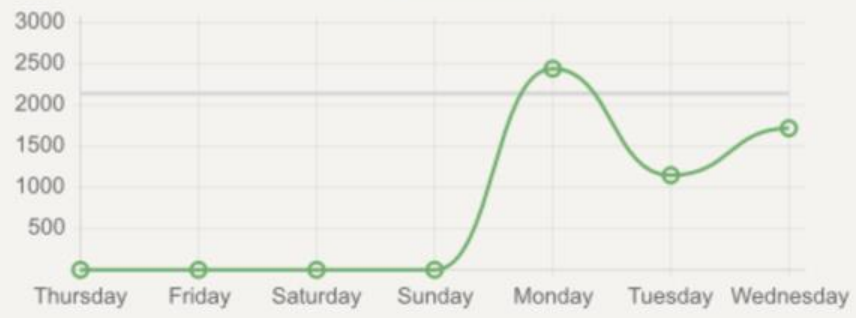


Ekstra



Angre

Har spist    Dag    **Uke**    Innstillinger



— Energi: gjennomsnitt 75%  
 — Væske: gjennomsnitt 50%  
 — Protein: gjennomsnitt 55%



Frokost



Mellommål...



Lunsj



Middag



Mellommål...



Kvelds





## Veien videre ...

- Innovasjonspotensialer – trivsel og verdighet
- Sosiale fellesskap og dialog
- Folkehelse – forebygge og tidlig intervensjon

# Tusen takk

## Finansiering

- Regionale forskningsfond – Hovedstaden, regionalt forskerprosjekt *ACTIVE: active ageing enabled by services and communication technologies* (2012 – 14)
- Regionale forskningsfond – Hovedstaden for mobiliseringsprosjekter og regionalt, offentlig innovasjonsprosjekt *APPETITT (APPlikasjon om Ernæring – TIITak for helse og Trivsel)* (2011, 2015 – 2017)
- Osloforskning for stipend til Caroline Farsjøs masteroppgave (2014)

## Samarbeidspartnere

- Deltakere i Bærum og Ullensaker, Marie P. Ungdomshus, "Livsglede for eldre",
- Kollegaer ved Universitetet i Oslo, Norsk Regnesentral, Sintef, Oslo, Bærum, Drammen, Ullensaker og Tvedestrand kommuner, Livework, Seniornett, Grete Roede A/S, Helsetelefonen A/S, Oslo Medtech