

Projektrapport Motivationsappar 2.0

Professionens erfarenheter av att använda aktivitetsarmband i hälsoarbetet för barn och unga i riskzon.

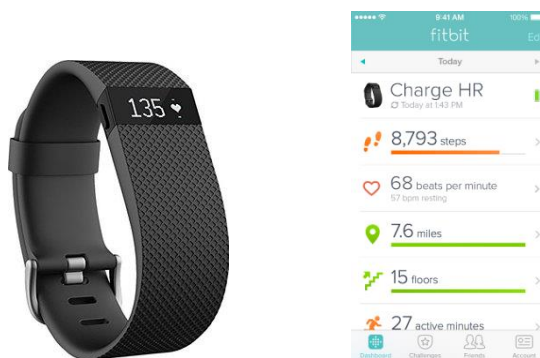
PART, preventivt arbete tillsammans, är en verksamhetsöverskridande enhet som genom samverkan mellan Landskrona Stad, Helsingborgs Stad och Region Skåne bidrar till innovation och metodutveckling inom det förebyggande arbetet för barn och unga i riskzon.

Inledning

Projektet startade som en pilotstudie hösten 2014. Pilotprojektets övergripande mål och syfte var att hitta ett sätt att mäta barn och ungas hälsa på och att utifrån aktuellt hälsotillstånd kunna motivera barn och unga till bättre hälsa samt bidra till att införa digital teknik inom socialt arbete (Se rapport: *Motivationsappar i socialt arbete - erfarenheter och resultat från en pilotstudie mellan november 2014 – juni 2015*). Fem delgrupper ingick i pilotstudien och resultaten visade att majoriteten av deltagarna upplevde att deras hälsa kopplat till fysisk aktivitet och sömn hade förbättrats. Resultaten visade också på deltagarnas behov av stöd för att kunna omvandla resultatet från mätningen till konkreta aktiviteter för att förbättra individens hälsa och livskvalitet. Erfarenheterna från pilotstudien togs tillvara och projektet gick in i en andra fas som vi benämner Motivationsappar 2.0.

Motivationsapp

I projektet har motivationsappen FitBit Charge HR används. Appen laddas ner på användarens smartphone eller surfplatta. Mätningen av användarens fysiska aktivitet, sömn, puls mm sker genom att användaren bär ett aktivitetsarmband. På armbandet finns en display som ger användaren direkt återkoppling på exempelvis antal steg och puls. Genom att synka aktivitetsarmband med app förs data över till appen och användaren får fördjupad information om sitt sömnmönster, puls osv, och om det sker någon förändring över tid. Den fysiska aktiviteten mäts genom antal steg, distans, aktiva minuter (sker vid en viss pulsökning hos individen) samt antal trappor. Sönnen mäts genom antal timmars sömn och sömnkvalitet dvs. antal gånger användaren vaknar upp och hur personens rörelsemönster ser ut (restless). Pulsen går att följa dygnet runt och visar även vilopuls. I appen finns också andra funktioner såsom påminnelser, väckarklocka, registreringa av kost, vätskeintag, chattforum om man har lagt till ”vänner” m.m.



Bilden visar aktivitetsarmbandet FitBit Charge HR som användes i projektet samt exempel på hur mätningen syns i appen.

Mål och syfte

Målet med projektet var att skapa en arbetsmetod för att kunna arbeta med hälsofrågor inom socialt arbete, genom att använda digital teknik. Syftet med projektet var att undersöka om professionerna familjebehandlare inom socialtjänsten och personal som arbetar med unga arbetssökande upplever någon nytta och värde av att använda aktivitetsarmband i arbetet med barn, unga och familjens hälsa. Syftet var också att undersöka effekterna hos användarna av aktivitetsarmbanden.

Deltagare

Två olika professionsgrupper har deltagit i projektet Motivationsappar 2.0. Projektet har pågått under februari till augusti 2016. Den ena professionen är familjebehandlare inom Socialförvaltningen i Helsingborg. Familjebehandlarna arbetar med barn, unga och familjer som varit föremål för en utredning och där vårdbehov framkommit. De arbetar med att ge olika former av stöd till barn, ungdomar och deras familjer. Den andra professionen är coacher som arbetar med unga arbetssökande i den samlade satsningen PRIO1 i Landskrona, i den första fasen som kallas motivationsfasen. Coachernas uppdrag är att förbereda och motivera ungdomar att komma in på arbetsmarknaden.

Projektet har i huvudsak varit i kontakt med professionerna under projekttiden. Det är de professionella som har hade kontakt och följt upp användarna inom sitt ordinarie uppdrag. Data från professionerna har samlats in under och efter projekttiden genom enkäter och gruppintervjuer för att följa upp erfarenheter och svara på projektets effektmål. Denna projektrapport redovisar resultaten från studien.

Resultat

Resultaten bygger på svar från de två delgrupperna som nedan benämns som familjebehandling och PRIO1. Den första gruppen som arbetar med familjebehandling bestod av 10 familjebehandlare och nio individer som var i familjebehandling. De familjer som familjebehandlarna ansåg skulle kunna ha nytta av aktivitetsarmband fick erbjudande om att delta i projektet, och deltagandet var frivilligt. I tre fall har familjebehandlarna gett ut och arbetet med aktivitetsarmband i behandlingsarbetet under 5 månader och i två fall under 3 månader. Övriga har använt aktivitetsarmband 1-2 månader.

Den andra gruppen PRIO1, bestod av tre coacher och 12 arbetssökande individer. Hela gruppen som var inskriven fick erbjudande om att delta i projektet och samtliga valde att delta. Ungdomarna använde aktivitetsarmbandet i varierad grad, men samtliga använde dem

under minst en månad. Båda personalgrupperna har fortsatt att erbjuda aktivitetsarmband till nya deltagare efter projektetidens slut.

Nyttan och värdet för professionerna

Resultatet visar att nästan samtlig personal (12 av 13) i de båda delgrupperna upplever att de har haft nytta av att använda aktivitetsarmband som ett verktyg i arbetet med barn och ungas utveckling och hälsa.

Resultaten från familjehandlarna visar att nyttan har varit att aktivitetsarmband är ett nytt sätt för personalgruppen att arbeta med hälsa, fysisk aktivitet och sömn. Aktivitetsarmbandet har bidragit till att väcka nyfikenhet och intresse hos familjerna som gjorde att man kunde prata om olika ämnen. Det har också bidragit till ökad medvetenhet och motivation till fysisk aktivitet och flera av deltagarna gjorde förändringar i sin livsstil. Vidare har aktivitetsarmbandet bidragit till att arbeta med rutiner kring motion, sömn och kost. Genom att det fanns roliga och tydliga mål uppsatta underlättades motivationsarbetet. Ett annat användningsområde har varit att man använt aktivitetsarmbandet för att fokusera på föräldrarnas hälsa och det finns också enstaka som har haft användning av pulsfunktionen kopplat till stress. En annan nytta som familjehandlarna har haft av aktivitetsarmbandet är att det i flera fall fungerat relationsskapande genom att förälder och barn har gjort aktiviteter tillsammans och i något fall förbättrades föräldrarnas samarbete även om målet var kopplat till hälsa. I detta fall bidrog det också till att föräldrarnas kommunikation om andra problem förbättrades.

Resultaten från personalen hos PRIO1 visar att nyttan av att använda aktivitetsarmband i arbetet har varit att det skapat en medvetenhet hos deltagarna som lett till motivation och förändring för både fysisk aktivitet och sömn. Aktivitetsarmbandet har bidragit till att kicka igång deltagarna inom dessa hälsområden. Det har varit till nytta för personalen att hälsofrågor har kunnat lyftas för diskussion i gruppen på ett naturligt sätt. Coacherna pratar mycket med deltagarna om hälsa och vikten av att må bra och upplever att aktivitetsarmbandet var ett bra verktyg att ta till i samband med det. Personalen har också arbetat med aktivitetsarmbanden i individuella samtal. Utifrån mätningarna som utgångspunkt har samtalen kunnat handla om att ge råd för att bryta mönster och göra förändringar.

Ett verktyg som kan bidra till att sätta upp och nå mål i genomförandeplanen eller den unges individuella utvecklingsplan

Majoriteten av familjehandlarna (6) upplever att familjerna har haft nytta av aktivitetsarmbanden för att nå målen i genomförandeplanen. Övriga menar att familjerna inte var tillräckligt motiverade eller att de tröttnade snabbt. När det gäller uppföljning av hälsomål i genomförandeplanen så upplever några i personalen (3) att det lättare gick att följa upp dessa

genom att aktivitetsarmbandet användes. Flera (4) som har svarat nej menar att det inte fanns några mål som var kopplade direkt till hälsa och att det därför inte går att uttala sig. Resultaten visar också att två användare (av sex svarande) som var i familjebehandling tyckte att aktivitetsarmbanden haft mycket stor påverkan för att nå målen i genomförandeplanen kopplat till hälsa. Tre individer upplever att aktivitetsarmbandet påverkat medel till lite, och en individ upplever ingen påverkan. Fyra familjebehandlare tycker att aktivitetsarmbandet har bidragit till att nya behovsområden inom hälsa uppmärksammades hos föräldrarna såsom dålig sömn och stress.

Personalen hos PRIO1 upplever att det har varit lättare att tillsammans med den unge sätta upp hälsomål i den individuella utvecklingsplanen genom att använda aktivitetsarmband. Individens veckomål har dessutom blivit mer synliga och mätbara. Personalen upplever att det emellanåt blev för mycket fokus på hälsomålen än på målen kopplade till arbetsökandet och att det måste finnas en balans där emellan eftersom det huvudsakliga målet är att närma sig arbetslivet. Men om individen inte mår bra är det svårt att söka arbete.

Aktivitetsarmband kan skapa medvetenhet, motivation och förändring för vissa individer

I samband med att aktivitetsarmbanden delades ut till deltagarna som var i familjebehandling svarade de på frågan hur de såg på sin hälsa avseende fysisk aktivitet och sömn. Sju svarade att de ville bli mer fysiska aktiva och fem ville sova bättre. Resultaten visar att sju deltagare upplever att deras medvetenhet och motivation till en förbättrad hälsa och fysisk aktivitet har ökat. Fem av dessa har dessutom gjort förändringar och är mer fysiskt aktiva. En sjätte person har gjort andra förändringar för sin hälsa. Denna deltagare har lärt sig att genom pulsmätningen kontrollera sin stressnivå. När pulsen ökar använder deltagaren olika strategier för att dämpa stressen och har i och med det lärt känna hur den egna kroppen fungerar.

Deltagarna har också skattat i vilken utsträckning aktivitetsarmbandet påverkat deras hälsa och fysisk aktivitet. Resultatet visar att fyra deltagare tycker att armbandet haft medel till mycket stor påverkan, och tre deltagare upplever liten påverkan. När det gäller sömn så uppger tre deltagare att medvetenheten och motivationen har ökat och två av dem har gjort förändringar för att sova bättre. Resultatet på självskattningsskalan visar att aktivitetsarmbandet haft mycket stor påverkan för en deltagare medan övriga fem svarande tycker att det haft liten till ingen påverkan för sömnen.

Hälften av de svarande familjebehandlarna tycker att det går att se en positiv förflyttning i familjens hälsa och någon menar att det beror på att medvetenheten hos föräldrarna men även hos andra familjemedlemmar har ökat, när det gäller vad man själv kan göra för att förbättra

hälsan. I de fall där familjebehandlarna inte tycker att någon förflyttning är skett så beror det på brist i uthålligheten hos familjen men också att det är svårt att se någon långsiktig påverkan.

Personalen hos PRIO1 ser en koppling mellan medvetenhet, motivation och beteendeförändring hos ungdomarna som grupp. Det gäller både fysisk aktivitet och sömn. När de gäller den fysiska aktiviteten gjorde många i gruppen förändringar och framförallt ökade antalet promenader. Exempelvis promenerade gruppen till olika studiebesök istället för att resa med stadsbuss. Det finns också exempel på individer som har bytt ut buss mot cykel.

När det gäller sömnen upplever personalen att återkopplingen från aktivitetsarmbandet har bidragit till individens reflektioner om sin sömn och vad som orsakar den dåliga sömnen. Deltagarna kunde kopplade sin trötthetskänsla till något och fick en förståelse varför de kände sig trötta. Detta bidrog till att frågor kunde diskuteras i gruppen om vad individen kan göra annorlunda för en bättre sömn. Personalen upplever en förändring i gruppen och att hela gruppen var piggare på morgnar och efter helger, vilket i sin tur bidrog till en mer lättarbetad grupp. Några deltagare fyllde i en före- och efter screening som används hos PRIO1. Efterscreeningen visade på en medvetenhet och en tro på sig själv att kunna behålla förändringen. Det gällde framförallt de som hade satt upp ”antal steg” som mål.

Nya användningsområden upptäcktes

Båda delgrupperna har hittat nya användningsområden under projektiden. Arbetet med aktivitetsarmbandet visade att relationen mellan barn och föräldrar i familjebehandling stärktes i flera fall. I ett fall bidrog också aktivitetsarmbandet till att samarbetet mellan föräldrarna förbättrades, och genom det kunde också andra problem diskuteras. Detsamma hände hos PRIO1 som arbetade med deltagarna både som individer och i grupp. Aktivitetsarmbanden bidrog till ökad gemenskap och sammanhållning i gruppen, till att skapa relationer och för att öppna upp för samtal.

I båda delgrupperna finns exempel där personalen har arbetet med aktivitetsarmbandets pulsfunktion. Hos PRIO1 användes armbandet i samband med avslappning. Många deltagare hos PRIO1 upplever stress. Pulsfunktionen användes för att lära känna sin kropp och hur den reagerar vid avslappningsövningar. Ingen av deltagarna använde aktivitetsarmbandet som ett avslappningsverktyg hemma. Någon familjebehandlare har använt pulsfunktionen tillsammans med en förälder. Föräldern upplever att hon mår bättre genom att ha lärt känna hur kroppen fungerar. Genom att se pulsen blir det lättare för föräldern att tillämpa olika avslappningsstrategier i stressade situationer.

Professionens tankar om fortsättning och vidareutveckling

Gemensamt för båda grupperna är att aktivitetsarmbanden verkar ha skapat något värde för i princip samtliga professionella som har deltagit i projektet. Båda grupperna uttrycker en önskan att få fortsätta utveckla arbetssättet och undersöka de användningsområden som har gett resultat, men också för att få ett större underlag för att ta reda på om detta är en del i ett framgångsrikt arbetssätt i professionernas hälsoarbete. Båda personalgrupperna kommer att arbeta vidare med aktivitetsarmbandet kopplat till hälsofrågor som fysisk aktivitet och sömn.

Personalen hos PRIO1 kommer dessutom att fortsätta vidareutveckla arbetssättet för aktivitetsarmbandets pulsfunktion. Personalen har idéer om att använda funktionen mer för att medvetandegöra individen om vilka situationer som skapar stress. När individen upplever stress och en pulsökning kan denne anteckna situationen och därefter kan man titta på vilka situationer som stressar och varför. En annan idé är att mäta vilopulsens förändring över tid vid ökad fysisk aktivitet. Ett annat behovsområde är att använda aktivitetsarmbandet för att öka individernas medvetenhet om hur alkohol och energidryck påverkar puls och sömn. Idag arbetar personalen hos PRIO1 med en grupp som är motsatsen till den extroverta grupp som resultaten ovan bygger på. Den pågående gruppen är introvärt, analyserande och tillbakadragen och det innebär en större arbetsutmaning för personalen. Därför är de också intresserade av att arbeta med aktivitetsarmbanden för att bidra till att öka gemenskapen i gruppen och öppna upp för gemensamma samtal och därefter jämföra om gruppens resultat blir annorlunda.

Familjebehandlarna kommer även att fortsätta vidareutveckla aktivitetsarmbandets funktion för att stärka relationen mellan barn och förälder och/eller mellan föräldrarna. Resultatet visar att effekterna på individernas sömn till stor del har uteblivit och familjebehandlarna önskar att mätningen av sömnkvalitet förbättras för att bättre anpassas efter målgruppens behov. Det är också önskvärt att utveckla pulsfunktionen så att individen kan ställa in när aktivitetsarmbandet ska vibrerar i samband med en viss pulshöjning. För yngre barn skulle en bild kunna visas på armbandets display när pulsen ökar i ett negativt sammanhang. På så vis skulle användbarheten för aktivitetsarmbandet öka för de målgrupper som familjebehandlarna arbetar med. Personalgruppen tycker att det vore en stor vinst att sprida projektet till andra familjebehandlare för att på så vis ytterligare öka kunskaperna och erfarenheterna om att arbeta med aktivitetsarmband i behandlingsarbete.

Avslutande reflektioner

Projektet avsåg i första hand att undersöka professionens nytta och värde av att använda aktivitetsarmband i arbetet med barn, unga och familjens hälsa. Projektet avsåg också att

undersöka effekterna på användarna. Resultaten från projektet är positiva, och det finns områden som framkommit i resultatet som personalen från de båda grupperna önskar fortsätta utveckla och undersöka.

Det finns två faktorer i projektet som kan ha bidragit till de positiva resultaten, utöver det initialt positiva i att få låna modern digital teknik och den tydliga visualisering som teknik erbjuder av ens egna livsstilsvanor angående sömn och fysisk aktivitet. Vi tror att en framgångsfaktor är det stöd som användaren får av coachen eller familjebehandlaren. Att ha någon som följer upp hur det går, tolkar resultaten och hjälper till att ge verktyg till förändring tycks vara positivt. En annan framgångsfaktor verkar vara att det finns tydliga mål kopplade till hälsa för familjen eller individen, som aktivitetsarmbandet utgör ett verktyg för att nå. Dessa två delar är nya för detta projekt. Tiden som familjebehandlarna har arbetat med aktivitetsarmbanden får anses vara relativt lång jämfört med tidigare delgrupper. Det tror vi har att göra med dessa framgångsfaktorer. Vi vet dock inte hur hållbara resultaten är över tid utan det skulle vara önskvärt att följa upp användarna efter ytterligare en tid.

I båda delgrupperna har aktivitetsarmbandet bidragit till ökad gemenskap, sammanhållning eller en förbättrad relation mellan barn och förälder. Detta är nya resultat för projektet som båda professioner önskar undersöka vidare. Detsamma gäller för aktivitetsarmbandets pulsfunktion. I den tidigare pilotstudien användes ett aktivitetsarmband utan pulsmätning och resultaten var nya för detta projekt. I projektet erbjöds aktivitetsarmband frikostigt och vi har än så länge för lite underlag att kunna uttala oss om vilken målgrupper som kan ha mest nytta av aktivitetsarmband och vilka målgrupper som tekniken inte bidrar positivt för. I en fortsatt studie vore det intressant att delvis fokusera på att undersöka om det är möjligt att identifiera vem aktivitetsarmband skapar störst värde för.

En fråga som behöver lyftas i detta sammanhang och som har diskuterats i projektet är om aktivitetsarmbanden kan trigga igång ätstörningar. Eftersom aktivitetsarmbandet används med täta uppföljningar, som dessutom verkar vara en framgångsfaktor, får det anses som en kontrollerad aktivitet där familjebehandlaren eller coachen fungerar som ett skyddsnät och uppmärksammar om det skulle utvecklas till något negativt. Vi behöver dock öka våra kunskaper inom detta område vid en eventuell fortsättning av projektet.

Det finns också förslag från professionen om hur produkten skulle kunna vidareutvecklas för att täcka fler användningsområden utifrån målgruppernas behov. Ett exempel på det är en vibrerande pulsfunktion som går att anpassas individuellt. En dialog har inletts med distributören för FitBit i Norden för att undersöka om det kan vara en framkomlig väg. Det är en spännande tanke att det är professionen som medverkar till att utveckla digital teknik,

istället för att vara mottagare av en färdig produkt. Mycket teknikutveckling bygger helt på ingenjörers idéer och tankar och kopplar sällan till de utvecklingsidéer som professioner inom socialt arbete har.

Projektet har samarbetet med Helsingborgs stads elevhälsa genom utvecklare Gustaf Andersson. Gustaf har träffat familjebehandlarna i projektet för att sprida hur elevhälsan arbetar med skolor och fysisk aktivitet kopplat till påverkan på hjärnan. Samarbetet inleddes redan under pilotstudien Motivationsappar 1.0, när elevhälsan visade nyfikenhet för att börja arbeta med aktivitetsarmband som ett verktyg för att förbättra elevernas hälsa. Elevhälsan och skolor arbetar med ett flertal hälsoprojekt, varav projekt med aktivitetsarmband idag är en del. Elevhälsans förhoppning är att i en förlängning se sambandet mellan fysisk aktivitet och inlärning. Familjebehandlarna och coacherna hos PRIO 1 har också genom samarbetet fått erbjudande om att delta på Anders Hansens föreläsning *Hjärnstark – hur motion och träning stärker din hjärna*. Föreläsningen anordnades av Skol- och fritidsförvaltningen och elevhälsan inom ramen för Helsingborgs stads Livskvalitetsprogram.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att resultaten från projektet har visat tendenser och möjligheter. Det går dock inte att dra några långtgående slutsatser av nyttan eftersom underlaget är för litet och därför behöver projektet fortsätta. I nästa fas kopplas forskare in i projektet för att tydligare kunna följa och utvärdera värdeskapandet, kvaliteten och effekten av användandet av digital teknik för att bidra till en god fysiska och psykisk hälsa inom socialt arbete.