

## Sundtest får sparekassen på skrump

### Sundtest – en 3 ugers brugertest

Formålet med testen har været at undersøge forskellige funktioners indvirkning på motivation til livsstilsændringer hos 14 kvindelige brugere.

Projekt Sundhedsbarometer2 (C-46) har udviklet en hjemmesideportal, sundtest.dk, hvor brugere efter oprettelse online får adgang til en personlig kost- og motionsplan. Derudover er der en række funktionaliteter på hjemmesiden bl.a. støttepersoner, points og udfordringer, der skal hjælpe brugerne til at gennemføre og holde et vægttab.

### Metode

Testen er gennemført i perioden juni-juli 2011 og 14 ressourcestærke kvinder i alderen 32-51 år har deltaget i testen. Brugerne deltog i en oprettelsesdag forestået af Caretech projektdeltagerne, hvor funktionerne og hjemmesiden blev forklaret. Afsluttende blev der efter 3 ugers test evalueret kvalitativt og kvantitativt. Endvidere har brugerne undervejs noteret tanker, problemer og overvejelser vedrørende sundtest.dk i en logbog.

Evalueringen har fokuseret på brugernes ønsker og behov for at gennemføre et succesfuldt vægttab i et fuldautomatiseret forløb, uden direkte kontakt til sundhedsfagligt personale.

### Kan et fuldautomatisk system bruges?

Projektets testbrugere var alle i en målgruppe, der har sundhed som projekt, og ikke som et decideret problem. Alligevel ytrede brugerne inden testen frustrationer over at ville ét, men at gøre noget andet. Som hos de fleste mennesker i den vestlige verden handler sundhed jo ofte om at sige "nej tak" til mad. Også vores brugergruppe havde store ønsker om at være lidt slankere, men i hverdagens travlhed og overflod, fandt de det svært at overholde strenge regimer omkring madindtag. Projektgruppen var derfor spændte på, om et fuldautomatisk system overhovedet kunne anvendes på denne problemtype, da en vis form for offentlighed omkring livsstilsændringer har vist sig at være det mest effektive.

Det var derfor med stor tilfredshed, at vi kunne konstatere, at et fuldautomatisk system *godt* kunne bruges succesfuldt. Faktisk udtrykte flere brugere, at det netop var systemets stærke side, at de ikke skulle afsætte tid og hverdagsaftener til at mødes med andre f.eks. vægtvogterne.

- involvere
- innovere
- implementere

### PROJEKTPERIODE OG BUDGET

Budget: 1.270.000 kr

Projektperiode:

15. oktober 2010 - 1. oktober 2011

### PARTNERE

Wei-con ApS

Mercon A/S

Aarhus Universitet, Datalogisk Institut

Caretech Innovation, Alexandra Institutet A/S

### YDERLIGERE INFORMATION

Hans Christian Damgaard, projektleder

Mobiltlf. 3091 3624

[hc.damgaard@alexandra.dk](mailto:hc.damgaard@alexandra.dk)



### OM CARETECH INNOVATION

Caretech Innovation er en fireårig sundheds-it-satsning, der skal sikre den korteste vej mellem forskning, anvendelse og forretning. Satsningen er finansieret af Region Midtjylland og EU og er forankret i Alexandra Institutet A/S.

Få mere at vide på [www.caretechinnovation.dk](http://www.caretechinnovation.dk)

Et fuldautomatisk system kræver en stor grad af smidighed, så brugerne i en hastigt skiftende hverdag får større fleksibilitet og således at siden hele tiden tilpasses til den enkeltes livsverden. Projektet har affødt en lang række ideer til hvordan, det kan gøres.

## Brugerne var tilfredse

Af evalueringen af sundtest kunne vi se, at næsten alle brugere havde tabt sig. Langt de fleste havde nået deres mål, og nogle havde endda tabt sig mere i den 3 ugers periode, end de udregnede kost- og motionsplaner foreskrev. Brugere var tilfredse og havde opnået væggtab på i gennemsnit 2,0 kg.

På trods af sundtest.dk's prototypekarakter fandt vi ud af, at brugerne gerne ville betale for de ydelser, som sundtest.dk tilbød dem - hvilket især var vigtigt for forretningsperspektivet. Faktisk ville de i gennemsnitligt betale 140 kr/md. (median 112 kr/md.) for sundtest.dk.

De enkelte elementer i prototypen fandt brugerne relevante og tilkendegav at de havde været en stor hjælp undervejs i vægttabsforløbet.

Citat fra deltager:

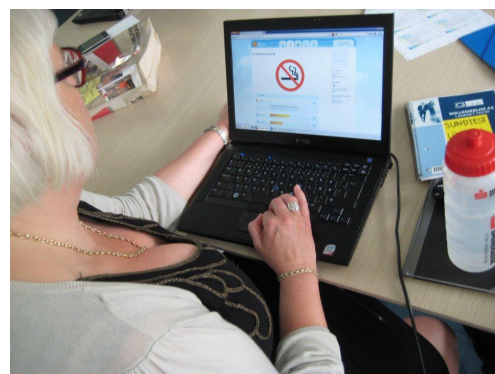
*"Jeg blev meget inspireret og fortsatte. Har nu i alt tabt 10 kg. Og vil gerne tabe 4-5 kg mere. Motivationen er helt i top. Jeg holder mig på ca. 1200 kalorier om dagen. Spinner 2-3 gange om ugen og løber 3-5 km 2 gange om ugen + en masse gåture med min hund (men det har jeg jo hele tiden gjort). Og så er jeg begyndt at cykle på arbejde (hvis det ikke lige øsregner) ca. 3,5 km hver vej. Så tak fordi I fik mig i gang :-)"*

## Konklusioner fra projektet

Caretech Innovation-projektet har vist, at sundtest.dk under de forudsætninger, der har været til stede i forløbet, kan anvendes af brugerne. Projektet har således vist lovende perspektiver for at forbedre mulighederne for privat at ændre livsstil på en måde, hvor den enkelte bruger ikke oplever det hverken tidskrævende eller besværligt.

Projektet har desuden givet idébæreren Weicon ApS et solidt grundlag for videre produktudvikling samt forståelse for de specifikke domæner for fremtidig brug.

- involvere
- innovere
- implementere



## OM CARETECH INNOVATION

Caretech Innovation er en fireårig sundheds-it-satsning, der skal sikre den korteste vej mellem forskning, anvendelse og forretning. Satsningen er finansieret af Region Midtjylland og EU og er forankret i Alexandra Instituttet A/S.

Få mere at vide på [www.caretechinnovation.dk](http://www.caretechinnovation.dk)