Sluttrapport

Nettbasert spinning hjemme

Trimapplikasjon for trimsykler tilpasset hjerte- og lungesyke hvor treningen utføres hjemmefra sammen over nett

Prosjektnummer 2011/3/0292
Virksomhetsområde: Rehabilitering
Søkerorganisasjon: Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke (LHL)
Prosjektperiode: 2012-2014

LHL

Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin
NST

ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

norut
NORTHERN RESEARCH INSTITUTE
TROMSØ

Forord

Dette er sluttrapporten til prosjektet ”Nettbasert spinning hjemme”, prosjektnummer 2011/3/0292. Prosjektet har vært et utviklingsprosjekt, under virksomhetsområde Rehabilitering. Samarbeidspartnere var LHL Tromsø, Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin (NST), og forskningsinstituttet Norut. Søkerorganisasjon til Extrastiftelsen var LHL

LHL Tromsø har ca. 900 medlemmer, og har egne lokaler i Tromsø. Lokallaget driver likemannsledete trimgrupper på forskjellige treningsnivå. Prosjektets kontaktperson hos LHL Tromsø, er lokallagsleder Bjørn Bjørnstad.

NST er en nasjonal kompetansetjeneste for telemedisin, organisert under Universitetssykehuset Nord-Norge (UNN). NST driver med rådgiving og forskning, og har siden 2002 vært samarbeidssenter for Verdens helseorganisasjon (WHO) på områdene telemedisin og e-helse. Prosjektets kontaktperson ved NST er prosjektets leder Tatjana M. Burkow.

Norut er et forskningskonsern med ståsted i Nord-Norge, og består av tre forskningsinstitutter med virksomhet innen teknologi og samfunn, samt et innovasjonsselskap. Prosjektets kontaktperson ved Norut er forskningssjef Lars K. Vognild.

Prosjektgruppen til Nettbasert Spinning har bestått av følgende personer: Bjørn Bjørnstad (lokallagsleder LHL), Tatjana M. Burkow (forsker og prosjektets leder), Elin Johnsen (forsker), Per-Egil Kummervold (forsker) og Lars K. Vognild (forskningssjef). Astrid Bratvold (lungesykepleier) og Marijke Jongsma Risberg (fysioterapeut) var viktige ressurspersoner for prosjektet.

Vi vil takke LHL-medlemmene som prøvde ut sykkelapplikasjonen og prosjektrådgiver i LHL Irene Steinsvik for god oppfølging underveis i prosjektet. Videre takker vi Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering for Ekstra-midler til prosjektet.

Sammendrag

Bakgrunn for prosjektet / målsetning
Fysisk trening er viktig for hjerte- og lungesyke. Mange steder finnes gode treningstilbud, men ikke alle kan benytte disse på grunn av reiseavstand, egen helsetilstand og vær- og føreforhold. Det kan være vanskelig å motivere seg selv til å trene alene hjemme, og det kan være både hyggelig og mer motiverende å trene sammen med andre. Fenomenet er velkjent; gode intensjoner om fysiske aktivitet og å trene mer enn man gjør, etterfølges av manglende realisering. De ubrukte trimsyklene i mange hjem illustrerer dette forholdet. Hensikten med prosjektet har vært å utvikle et nettbasert treningsopplegg for stasjonære trimsykler tilpasset hjerte- og lungesyke som tar spesielt hensyn til at også eldre skal kunne bruke dette tilbudet, og hvor treningen utføres hjemmefra og sammen over nett.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet: 315 personer. 15 LHL-medlemmer har vært direkte involvert i utprøvingen, mens 300 medlemmer og lagledere har fått treningsopplegget demonstrert.

Prosjektgjennomføring / metode
Prosjektarbeidet har vært organisert i fire arbeidspakker, og det har vært tett kontakt gjennom hele prosjektperioden med representanter for brukergruppen, frivillige og samarbeidspartnere. Arbeidspakke 1 besto i å identifisere og analysere krav til treningsopplegget. Dette ble gjort ved blant annet å arrangere fokusgrupper samt gjennomgang av forskningslitteratur om motiverende faktorer i forhold til egentrening. Videre utviklet vi aktuelle modeller for treningsopplegg som trekker vekseler på spill-elementer og bruk av sosiale nettverk, og identifiserte elementene som skulle brukes i hjemmesyklingen. Arbeidspakke 2 besto i å designe og implementere sykkelapplikasjonen, og sette sammen en egnet utstyrspakke. Arbeidspakke 3 besto i å utprøve og evaluere sykkelapplikasjonen på LHL-huset i Tromsø og i forsøk hos deltakere hjemme over tid. Dette innebar også å utforme opplegg og materiale for forsøkene, samt å rekruttere deltakere. Arbeidspakke 4 omfattet prosjektledelse, formidling og tilrettelegging for videreføring, samt å lage dokumentasjon og veiledning basert på erfaringer fra prosjektet slik at lokallag i LHL og andre kan ta Nettbasert Spinning i bruk.

Resultater og resultatvurdering
Det ble i prosjektet utviklet en sykkelapplikasjon for nettbrett som gjør det mulig å sykle hjemme på en stasjonær trimsykkel samtidig som man sykler tur sammen med andre i en gruppe og ser omgivelser langs ruta. Treningsopplegget ble prøvd ut og evaluert både i forsøksrom på LHL-huset i Tromsø og over tid av deltakere hjemme. Evalueringen viste at det er mulig å sykle tur sammen i gruppe hjemmefra via nettbrettet, og at opplegget ble godt mottatt.

Oppsummering/konklusjon/videre planer
Prosjektet har utviklet et hjemmebasert treningsopplegg for hjerte- og lungesyke, som skal motivere til økt fysisk aktivitet og trim i dagliglivet. Treningsopplegget kan være aktuelt å benytte videre både av LHL, frisklivssentraler, rehabiliteringsklinikker og andre.

Innhold

Kapittel 1 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting 5
Kapittel 2 Prosjektgjennomføring/Metode 6
Arbeidspakke 1: Brukerkrav og modell for treningsopplegg 6
Arbeidspakke 2: Sykkelapplikasjon 6
Arbeidspakke 3: Utprøving og evaluering. 6
Arbeidspakke 4: Prosjektledelse, formidling og tilretteleggelse for videreføring 6
Endringer i forhold til opprinnelig prosjektplan 6
Kapittel 3 Resultater og resultatvurdering 6
3.1 Utvikling av krav til og modeller for treningsopplegg 6
3.2 Den nettbaserte sykkelapplikasjonen 7
Utstyr og kostnader 8
Hvordan organisere dette 9
3.3 Utprøving og evaluering av treningsopplegget 9
3.4 Formidling 9
3.5 Hvordan komme i gang 9
3.6 Prosjektets nytteverdi 10
Nytte for LHL og LHL medlemmer 10
Nytte for NST og Norut 10
Overføringsverdi – motivering til fysisk aktivitet 10
3.7 Viktige erfaringer og bruk av resultater 10
3.8 Måloppnåelse 10
Kapittel 4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer 11
Vedlegg 1 Noen formidlingsaktiviteter 12
Vedlegg 2 Introduksjon til Nettbasert Spinning 13
Vedlegg 3 Prosjektbrosjyre 15
Vedlegg 4 Prosjektposter 16

Kapittel 1 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Fysisk trening er viktig for hjerte- og lungesyke. Mange steder finnes gode tilbud på trening, men det er ikke alle som kan benytte disse, på grunn av reiseavstand, egen helsetilstand og vær- og føreforhold. Det kan være vanskelig å motivere seg selv til å trene alene hjemme, og det kan være både hyggelig og mer motiverende å trene sammen med andre.

Både blant folk flest, men også innenfor forskningsverdenen er fenomenet velkjent; gode intensjoner om fysiske aktivitet og å trene mer enn man gjør – etterfulgt av manglende realisering. De ubrukte trimsyklene i de mange hjem illustrerer dette forholdet. Vår hensikt har vært å gripe fatt i problemet, ikke bare med å komme i gang med trening, men også med å fortsette treningen over tid og ikke falle av lasset underveis. Utfordringer er både å lage teknologi og modeller for praktisk anvendelse av teknologien, slik at motivasjonsaspektet ivaretas. Mange av de teknologiske løsninger som finnes i dag er ikke tilpasset eldre, det vil si brukere som ofte kan ha lite erfaring med å bruke datamaskiner og annen teknologi.

Hovedmål for prosjektet har vært å utvikle en nettbasert trimapplikasjon for stasjonære trimsykler tilpasset hjerte- og lungesyke som tar spesielt hensyn til at også eldre skal kunne bruke dette opplegget, og hvor treningen utføres hjemmefra og sammen over nett.

Delmål for prosjektet har vært:

- Identifisere krav til treningsopplegget
- Utvikle aktuelle modeller for treningsopplegg og identifisere de elementene som skal benyttes i treningen på sykkel hjemme
- Designe og implementere den nettbaserte sykkelapplikasjonen
- Identifisere kostnader og sette sammen en kostnadseffektiv utstyrspakke
- Prøve ut og evaluere treningsopplegget med brukere
- Formidle prosjektresultatene mot relevante målgrupper
- Gjøre tilgjengelig erfaringsdokumentasjon og brukerveiledning slik at hjerte- og lungesyke og andre interesserte kan ta systemet i bruk.

Målgruppen for prosjektet var hjerte- og lungesyke, herunder også eldre brukere som kan ha mindre erfaring med bruk av datamaskiner og annen teknologi.

Norut og NST har også deltatt i EU-prosjektet Join-In (Senior Citizens Overcoming Barriers by Joining Fun Activities), under programmet AAL (Ambient Assisted Living). Dette var et prosjekt som blant annet har sett på muligheter for å utvikle trimapplikasjoner som utnytter elementer fra spillteknologi, for å trene sammen også når man ikke kan møtes fysisk. Prosjektet Nettbasert spinning har bidratt inn i dette arbeidet. Nettbasert Spinning har også bygget videre på erfaringer høstet i flere prosjekter hvor NST, Norut og LHL har vært involvert.

Budsjettet var totalt kr 850 000 over to år, kr 445 000 i 2012 og kr 405 000 i 2013.

Kapittel 2 Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektarbeidet har vært organisert i fire arbeidspakker.

Arbeidspakke 1: Brukerkrav og modell for treningsopplegg

Arbeidet besto i å identifisere og analysere krav til treningsopplegget. Dette ble gjort ved å arrangere fokusgrupper med brukere, frivillige og samarbeidspartnere i og utenfor LHL. Arbeidet omfattet også en gjennomgang av forskningslitteraturen om motiverende faktorer i forhold til egentrening. Videre utviklet vi aktuelle modeller for treningsopplegg som trekker vekseler på spill-elementer og bruk av sosiale nettverk, og identifiserte elementene som skulle brukes i hjemmesyklingen.

Arbeidspakke 2: Sykkelapplikasjon

Arbeidet besto i å designe og implementere sykkelapplikasjonen, og sette sammen en egnet utstyrspakke.

Arbeidspakke 3: Utprøving og evaluering.

Arbeidet besto i å utprøve og evaluere sykkelapplikasjonen på LHL-huset i Tromsø og i forsøk hjemme over tid. Dette innebar også å utforme opplegg og materiale for forsøkene, samt å rekruttere deltakere.

Arbeidspakke 4: Prosjektledelse, formidling og tilretteleggelse for videreføring

Arbeidet omfattet prosjektledelse, formidling og tilrettelegging for videreføring, samt å lage dokumentasjon og veiledning basert på erfaringer fra prosjektet slik at lokallag i LHL og andre kan ta Nettbasert Spinning i bruk.

Endringer i forhold til opprinnelig prosjektplan

Prosjektet har vært utført i henhold til opprinnelig prosjektplan, bortsett fra at noen rapporter ble ferdigstilt i 2014.

Kapittel 3 Resultater og resultatvurdering

3.1 Utvikling av krav til og modeller for treningsopplegg

Krav til nettbasert spinning ble utviklet basert på litteraturstudier, innspill fra brukere, samt gjennom utprøving av kommersielle spill. Det ble identifisert krav til utstyr, brukeropplevelse og sykkelapplikasjonen, treningsopplegg, organisering og informasjonssikkerhet.

Fra lagledersamling i Skibotn mars 2012.

Modellen for treningsopplegg ble utviklet ved å trekker veksler på elementer fra dataspill og bruk av sosiale nettverk. Aspekter som ble vurdert var: hvordan gjenskape trimgruppen når deltakerne sykler på forskjellige steder; valg av omgivelser til sykkelturene (avbildninger av virkelige og/eller virtuelle omgivelser); individuelle og/eller felles mål og program for treningen; bruk av konkurranseelementer eller ikke på individ- og gruppenivå; bruk av treningsinstruktør eller ikke; eventuelt hvordan bruke instruktøren.

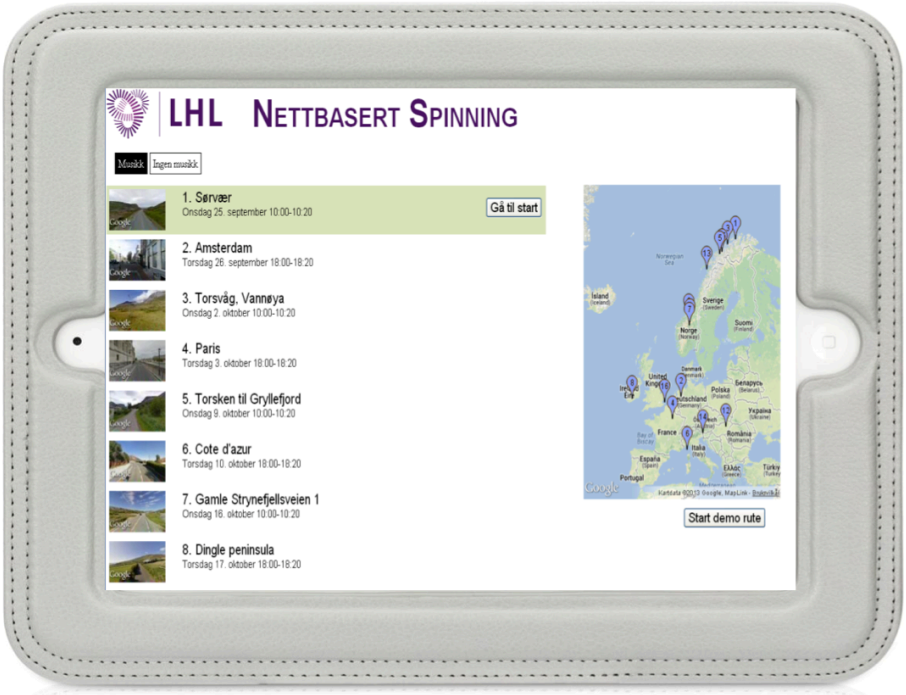
Arbeidet er basert på litteraturgjennomgang og dialog med potensielle sluttbrukere samt frivillige og samarbeidspartnere i og utenfor LHL. Vi har hatt fokusgrupper med medlemmer som trener i regi av LHL, og samtale med instruktør i Tromsø LHL. Videre har vi presentert prosjektet på lagledersamling i Skibotn for LHL Troms i mars 2012, og fikk tilbakemeldinger og ideer til hvordan opplegget kunne realiseres. Vi har også hatt gruppesamtale med fysioterapeut og lungesykepleier ved lungerehabilitering.

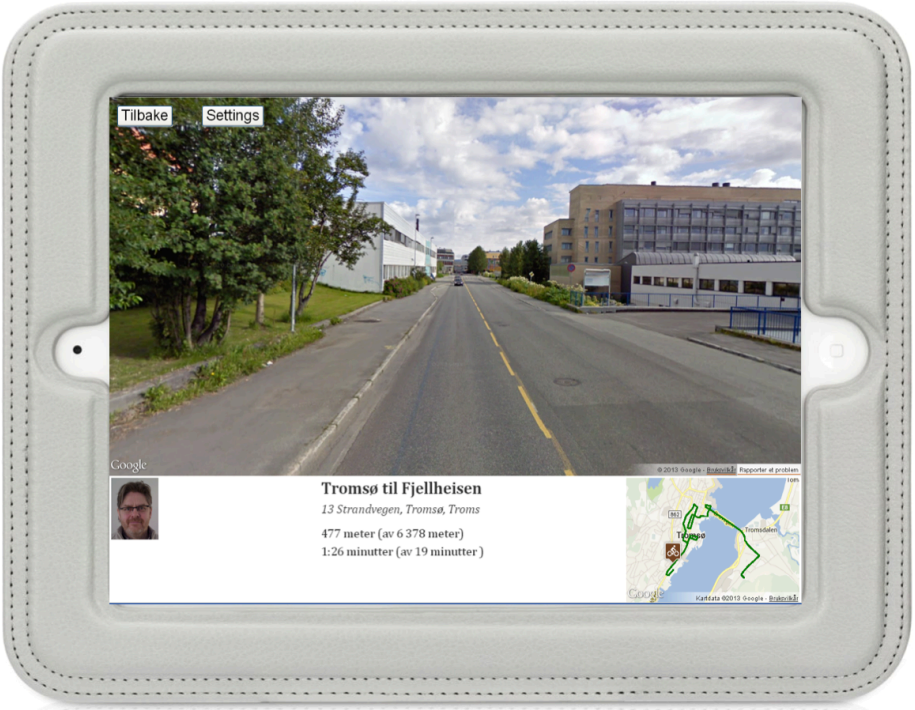
3.2 Den nettbaserte sykkelapplikasjonen

I prosjektet er det utviklet en sykkelapplikasjon for nettbrett som gjør det mulig å sykle hjemme på en trimsykkel samtidig som man sykler på tur sammen med andre i en gruppe. Nettbrettet festes på en vanlig stasjonær trimsykkel og kan benyttes av deltakere med ulik fysisk form fordi motstanden på sykkelen justeres individuelt på hver sykkel. De som deltar på en sykkeltur beveger seg samtidig gjennom omgivelsene langs sykkelruta via bildene på nettbrettet hentet fra Google Streetview. På nettbrettet vises også små portrettbilder av de som sykler sammen, samt kart og tekst om sykkelruten.

Alle deltagerne beveger seg i samme hastighet langs ruten uavhengig av hvor fort de tråkker på sykkelen. Hvis noen derimot slutter å trå, vil fremdriften langs ruten stoppe på deres nettbrett. Men når de starter å trå igjen, vil de umiddelbart ta igjen gruppens posisjon på ruten.

Alle som deltar blir organisert i sykkelgrupper, og hver gruppe har sin egen kalender på nettbrettet med planlagte sykkelturer. Ved å trykke på førstkommende tur kommer en til starten på turen, som starter til planlagt tid. Kalenderen har også et kart over alle sykkelturene, og der endrer markørene farge når en deltaker har syklet en tur. Deltakerne får også en tekstlig gratulasjon når en sykkeltur er gjennomført.





Figur. a) Kalenderoversikt med etapper, og b) selve sykkelturen

Utstyr og kostnader

Det er mulig å benytte eget nettbrett og stasjonær sykkel til Nettbasert Spinning. LHL lokallag kan også velge å ha sykler og nettbrett til utlån. Stasjonære trimsykler koster fra 1000 kr, og kan kjøpes i en ordinær sportsforretning. De dyrere trimsyklene kan være stødigere og ha bedre innstillingsmuligheter. Nettbrett koster fra 1000 kr. Prisene henger litt sammen med kvalitet, skjermoppløsning, hastighet og om nettbrettet har mobilt internett eller kun WiFi.

Nettbasert Spinning kan benytte de fleste nettbrett. Eventuelle kostnader for å knytte nettbrettene til trådløst- eller mobilt internett kommer i tillegg.

Hvordan organisere dette

Et lokallag i LHL, eller andre, kan opprette sykkelgrupper, registrere deltagere, og planlegge sykkelturer.

3.3 Utprøving og evaluering av treningsopplegget

Treningsopplegget ble prøvd ut og evaluert både i forsøksrom (på LHL-huset) og hjemme over tid. Det ble anskaffet fem trimsykler som ble plassert på LHL-huset i Tromsø høsten 2012. Disse syklene ble brukt i utprøvingen både på LHL-huset og under hjemmeforsøkene.

Målene med utprøvingen i forsøksrom var å få tilbakemeldinger på brukervennlighet og brukeraksept tidlig i utformingsprosessen. Det ble rekruttert fem deltaker fra LHL Tromsø sine treningsgrupper til utprøving på LHL-huset høsten 2012. Sykkelapplikasjonen ble godt mottatt av deltakerne, og vi identifiserte ikke behov for større endringer av applikasjonen før utprøvingen hjemme.

Målet med hjemmeforsøket var å vurdere applikasjonens brukervennlighet, brukernes aksept av opplegget, samt om opplegget var interessant, morsomt og nyttig over tid. Det ble rekruttert ni deltaker fra LHL Tromsø sine treningsgrupper til utprøving hjemme. Hjemmeforsøket varte en måned for de som deltok våren 2013, og to måneder for de som deltok høsten 2013. Deltagerne syklet turer fra inn og utland av 20-minutters varighet to ganger i uken. Sykkelapplikasjonen ble godt mottatt av deltagerne i hjemmeforsøket.

3.4 Formidling

Prosjektresultatene har vært formidlet mot relevante målgrupper gjennom ulike kanaler. Det ble laget en formidlingsplan med strategi for formidling fra prosjektet. Prosjektmedarbeidere har presentert prosjektet ved deltakelse på møter, seminar, konferanser og presentasjoner/demonstrasjoner for besøkende hos de ulike samarbeidspartnerne. Prosjektet har vært presentert med foredrag og abstrakt på nasjonale velferds- og rehabiliteringskonferanser, og nordisk sosiologikonferanse. Det har vært presentert for lokallag i Troms, på lagledersamlinger og likemannskonferanser/møter nasjonalt og regionalt. LHLs prosjektdeltaker er likemannskoordinator for Troms, og dette nettverk har vært brukt for å informere om prosjektet. Prosjektet har også vært presenteres på Tromsø Telemedicine Laboratory sin årlige prosjektmaraton, og med poster-stand og demonstrasjon på KS og NHOs leverandørkonferanse i Troms.

3.5 Hvordan komme i gang

I prosjektet er det laget informasjonsmateriell slik at lokallag og andre interesserte kan ta det nettbaserte treningsopplegget i bruk. Dette omfatter en introduksjon til Nettbasert Spinning, veiledning for brukere og en beskrivelse av hvordan sykkelgrupper administreres. Det enkelte lokallag kan opprette sykkelgrupper, registrere deltagere, planlegge sykkelturer for en gruppe, og bestemme tid og dato. Det er mulig å velge blant flere sykkelruter, og i tillegg er det verktøy for å lage nye ruter og tekste disse.

”Kom-i-gang”-informasjon om Nettbasert Spinning er tilgjengelig på nettstedet ”http://spinning.norut.no/lhl”.

3.6 Prosjektets nytteverdi

Nytte for LHL og LHL medlemmer

Nettbasert Spinning er et nytt treningsopplegg som LHL kan tilby sine medlemmer, og som også kan brukes for å nå nye medlemmer. Gruppene som sykler, kan settes sammen av deltakere som ellers ville «tilhørt» ulike treningsnivåer på LHL; tilbudet kan benyttes både av de som er i god form og de som ikke kan trene like hardt. Nettbasert Spinning kan tilbys både medlemmer som bor på samme sted så vel som medlemmer som bor langt fra hverandre eller langt unna LHLs treningssteder.

Nytte for NST og Norut

Nettbasert Spinning har bidratt med publiserbart materiale om tilrettelegging for trening og fysisk aktivitet, og har gitt ny kunnskap til Norut og NST som kan brukes i videre arbeid med motivasjon til trening i dagliglivet.

Overføringsverdi – motivering til fysisk aktivitet

Nedgang i befolkningenes fysiske aktivitet preger industrialiserte land, og WHO vedtok våren 2004 en Global strategi for kosthold, fysisk aktivitet og helse. Norske myndigheter påpekte i sin Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009 betydningen av å styrke kunnskapen om hva som påvirker motivasjon, adferd og aktivitetsvaner.

Folkehelsemeldinga (Meld. St. 34 (2012-2013) God helse – felles ansvar) fokuserer på økningen av ikke-smittsomme sykdommer som hjertelidelser, diabetes, kreft, lungesykdommer og psykiske lidelser. Meldingen framhever deltakelse og medvirkning som helsefremmende, og frivillig sektors betydning framheves. Når regjeringen ber om innspill til ny Folkehelsemelding omtales fysisk aktivitet både for barn og unge og for eldre (folkehelsemelding.regjeringen.no).

Nettbasert spinning kan bidra til relevant kunnskapsoppbygging fra sin utprøving av nye hjelpemidler til økt aktivitet blant lunge- og hjertesyke, og resultatene fra prosjektet kan ha overføringsverdi til andre sykdomsgrupper med behov for trening, frisklivssentralene i kommunene og tilbydere av rehabilitering. Dette kan skje gjennom informasjon om prosjektet og gjennom forskningspublikasjoner.

3.7 Viktige erfaringer og bruk av resultater

Nettbasert spinning er en måte å tilby trening på som både LHL, andre pasientorganisasjoner, rehabiliteringsklinikker, frisklivssentraler med flere kan benytte. Opplegget kan være særlig nyttig i spredtbygde strøk og når vær- og føreforhold begrenser både sykling og annen aktivitet utendørs. Videre drift av nettbasert spinning over tid forutsetter imidlertid støtte til driftskostnader som serverleie, teknisk støtte, vedlikehold av programvare og domener.

3.8 Måloppnåelse

Måloppnåelse er i henhold til oppsatte mål og delmål i prosjektet.

Kapittel 4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

LHL Tromsø, NST og Norut, har i prosjektet utviklet et hjemmebasert treningsopplegg for hjerte- og lungesyke, som skal motiverer til økt fysisk aktivitet og trim i dagliglivet, og som skal kunne supplere det eksisterende trimtilbudet ved LHL. En trimsykkelapplikasjon er utviklet, utprøvd og evaluert i forsøksrom og hjemme hos deltakerne. Det har vært tett brukerinvolvering i hele prosjektperioden. Planlagte mål for prosjektet er oppnådd.

Nettbasert Spinning er et treningsopplegg som er aktuelt å benytte videre både for LHL, frisklivssentraler, rehabiliteringsklinikker og andre. Arbeidet fortsetter i første omgang med promotering av Nettbasert Spinning til lokallagene til LHL i Troms fylke. Samarbeidet mellom prosjektdeltakerne har fungert godt og vi har trukket veksler på hverandres kompetanse og ressurser.

Vedlegg 1 Noen formidlingsaktiviteter

- Johnsen, Elin; Burkow, Tatjana; Vognild, Lars K.: Den sosiale gruppa som motivasjon til fysisk trening. I: Helsesosiologi: Analyser av helse, sykdom og behandling. Gyldendal Akademisk 2012.
- Johnsen Elin, Tatjana Burkow, Lars Vognild, 'The Social Group as Motivation to Exercise', Trust and Social Change, 26th Conference of the Nordic Sociological Association, 15-18 August 2012, Reykjavik.
- Burkow, Tatjana M. Johnsen Elin. Vognild Lars K.: Tre presentasjoner på miniseminar i forbindelse med lagledersamling for LHL Tromsø. Skibotn rehabiliteringssenter, Skibotn, lørdag 3. mars 2012
- Vognild, Lars K.; Burkow, Tatjana; Johnsen, Elin; Kummervold, Per Egil; Bjørnstad, Bjørn: Motiverende og sosial sykkeltrening hjemme. Velkon 2013Velferdsteknologikonferanse, Trondheim 2013.
- Burkow, Tatjana; Vognild, Lars K.; Johnsen, Elin; Kummervold, Per Egil; Bjørnstad, Bjørn; Risberg, Marijke Jongsma; Bratvold, Astrid: Teknologistøtte for motiverende trening i hverdagen. Rehab 2014 Kongress. Trondheim 2014.
- Vognild, Lars K.: Innovasjon og velferd i Troms - KS og NHOs Leverandørkonferanse. Poster-stand og demonstrasjon av nettbasert spinning. Tromsø 13.november 2013.
- Bjørnstad, Bjørn: Presentasjon på Likemannskonferanse. Oslo mars 2014.
- Bjørnstad, Bjørn: LHL lagledersamlingen i Troms våren 2014.
- Vognild, Lars K.; Burkow, Tatjana; Johnsen, Elin; Kummervold, Per Egil; Bjørnstad, Bjørn; Risberg, Marijke Jongsma; Bratvold, Astrid: Teknologistøtte for motiverende trening i hverdagen. Regional rehabiliteringskonferanse. Værnes oktober 2014.

Vedlegg 2 Introduksjon til Nettbasert Spinning

Skulle du gjerne trimmet litt mer – og gjerne sammen med andre?

Hva med Nettbasert Spinning?

Nettbasert Spinning er et treningsopplegget som skal bidra til økt fysisk aktivitet og trim i dagliglivet. Treningen utføres hjemme og samtidig sammen med andre over internett. Nettbasert Spinning bruker et nettbrett som festes på en vanlig trimsykkel, og kan benyttes av deltakere med ulik fysisk form fordi motstanden på sykkelen kan justeres individuelt.

I Nettbasert Spinning kan du altså sykle hjemme på en stasjonære trimsykkel samtidig som du sykler sammen med andre i en gruppe. Alle som deltar på turen, beveger seg samtidig gjennom omgivelsene langs sykkelruta via bildene på nettbrettet. Man ser også et kart over ruten som sykles, og tekst om omgivelsene.

Figur. a) Kalenderoversikt med etappene, og b) selve sykkelturen

Den sosiale ved å sykle sammen er en viktig del av Nettbasert Spinning. På nettbrettet vises små portrettfotografier av de som deltar på en sykkeltur. Deltagerne beveger seg i samme hastighet langs ruten på nettbrettet, uavhengig av hvor fort de tråkker på sin sykkel. Hvis noen slutter å trå, vil fremdriften langs ruten stoppe på deres nettbrett. Men når de starter å trå igjen, vil de umiddelbart ta igjen gruppens posisjon på ruten. Det er nettbrettets innebygde sensorer som gjør at nettbrettet kan merke om en sykler eller ikke.

Alle som deltar i Nettbasert Spinning blir organisert i sykkelgrupper, og hver gruppe har sin egen kalender på nettbrettet med planlagte sykkelturer. Ved å trykke på den førstkommende

turen kommer en til starten på turen, som starter til planlagt tid. På kartet som viser sykkelturene, endrer markørene farge når en deltaker har deltatt fra start til slutten på en tur. Deltakerne får også en tekstlig gratulasjon når en sykkeltur er gjennomført.

Utstyr og kostnader

Du kan bruke eget nettbrett og stasjonær sykkel om du har dette. LHL lokallag kan også ha sykler og nettbrett til utlån.

En stasjonær trimsykkel kan du kjøpe i en sportsforretning. Syklene koster fra kr 1000. De dyrere trimsyklene kan være stødige og ha bedre innstillingsmuligheter.

Nettbrett kan du kjøpe fra 1000 kr. Prisene henger litt sammen med byggekvalitet, skjermoppløsning, hastighet og om nettbrettet har mobilt internett eller kun WiFi. Nettbasert spinning kan benytte de fleste nettbrett. Du kan sjekke om et nettbrett duger med å gå med brettets nettleser til spinning.no/lhl og ta en sykkeltur. Eventuelle kostnader for å knytte nettbrettene til (trådløst- eller mobilt) internett kommer i tillegg.

Hvordan organiseres dette

Et LHL lokallag, eller andre, vil opprette sykkelgrupper, registrere deltagere, og planlegge sykkelturer. De vil gi deg den informasjonen du trenger for å delta i Nettbasert Spinning.

”Kom-i-gang”-informasjon om Nettbasert Spinning er tilgjengelig på nettstedet http://spinning.norut.no/lhl

Om Nettbasert Spinning

Nettbasert Spinning er et samarbeidsprosjekt mellom LHL, Nasjonalt Senter for Samhandling og Telemedisin, og Norut. Det er finansiert av Ekstrastiftelsen for 2012-2014.

LHL

Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin
NST

ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

norut
NORTHERN RESEARCH INSTITUTE
TROMSØ

Vedlegg 3 Prosjektbrosjyre

Om prosjektet

Nettbasert spinning er et samarbeidsprosjekt mellom LHL, Nasjonalt Senter for Samhandling og Telemedisin (NST), og Norut. Det er finansiert av Ekstrastiftelsen for 2012-2013.

Norut og NST deltar også i et EU-prosjekt under programmet AAL (Ambient Assisted Living) som heter Join-In (Senior Citizens Overcoming Barriers by Joining Fun Activities), hvor Nettbasert Spinning utgjør en konkret del av arbeidet.

Kontakter:

LHL Tromsø
Bjørn Bjørnstad
bbj3@online.no

Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin, UNN
Tatjana M. Burkow
tatjana.m.burkow@telemed.no
(prosjektleder)

Norut
Lars K. Vognild
Lars.Vognild@norut.no

Nettbasert spinning

Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin NST

ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering

LHL

norut

Motiverende og sosial sykkeltrening hjemme

Et sosialt hjemmebasert treningstilbud

Fysisk trening er viktig for hjerte- og lungesyke. Mange steder i landet finnes det gode tilbud for trening, men det er ikke alle som kan benytte dette, både på grunn av reiseavstand, helsetilstand og vær- og føreforhold. Det kan være vanskelig å motivere seg selv til å trene alene hjemme, og det kan være både hyggelige og mer motiverende å trene sammen med andre.

"Å sykle sammen gjør fysisk trening moro"

Målsetning.

Nettbasert spinning skal lage et sosialt hjemmebasert treningstilbud for hjerte- og lungesyke, inkludert eldre brukere, som kan utføres hjemmefra sammen over et datanettverk, som motiverer til økt fysisk aktivitet og trim i dagliglivet.

Dette treningstilbudet er ment å supplere det eksisterende trimtilbudet ved LHL.

Ideen er at brukerne skal kunne sykle hjemme sammen med andre over et datanettverk.

For eksempel kan en "sykle til Roma sammen", og underveis se bilder eller video av landskapet langs ruta samt høre musikk - og motiveres gjennom å sykle lagvis, eller sette seg felles eller individuelle mål.

Systemet vil teknisk sett bestå av en trimapplikasjon som kjører på et nettbrett som er festet til styret på trimsykkelen. Trimapplikasjonen kommuniserer over Internett for å koordinere og vise den felles sykkel-opplevelsen for alle deltagerne. Nettbrettet kan også registrere deltagerens egen innsats på trimsykkelen.

Vedlegg 4 Prosjektposter

NETTBASERT SPINNING

Motiverende og sosial sykkeltrening hjemme

LHL Tromsø, Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin, og Norut.

Et sosialt hjemmebasert treningstilbud

Fysisk trening er viktig for hjerte- og lungesyke. Mange steder i landet finnes det gode tilbud for trening, men ikke alle kan benytte disse på grunn av reiseavstand, helsetilstand og vær- og føreforhold. Det kan være vanskelig å motivere seg selv til å trene alene hjemme, og det kan være hyggelig og mer motiverende å trene sammen med andre.

Målsetning

Prosjektet Nettbasert spinning skal lage et hjemmebasert treningstilbud for hjerte- og lungesyke, inkludert eldre brukere, som kan utføres hjemme og samtidig sammen med andre over Internett. Hensikten er å motivere til økt fysisk aktivitet og trim i dagliglivet.

Dette treningstilbudet er ment å supplere det eksisterende trimtilbudet ved LHL.

"Å sykle sammen gjør fysisk trening moro"

Sykle sammen over Internett

Systemet består teknisk sett av en trimapplikasjon på et nettbrett som er festet til styret på trimsykkelen.

Idéen er at deltagerne skal kunne sykle hjemme samtidig med andre over Internett, i det de underveis ser samme bilder eller video av landskap langs sykkelruta mens de hører musikk. Slik kan de for eksempel "sykle til Roma" sammen. På nettbrettet kan deltakerne se bilder av de andre som sykler turen.

Hensikten er å motivere deltakerne gjennom å sykle lagvis, og ved å sette seg felles eller individuelle mål.

LHL | ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering | NST Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin | norut

Om prosjektet

Nettbasert spinning er et samarbeidsprosjekt mellom LHL Tromsø, Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin, og Norut. Det er finansiert av Ekstrastiftelsen for 2012-2013.

Norut og NST deltar også i et EU-prosjekt under programmet AAL (Ambient Assisted Living) som heter Join-In (Senior Citizens Overcoming Barriers by Joining Fun Activities), hvor Nettbasert Spinning utgjør en konkret del av arbeidet.

LHL Tromsø
Bjørn Bjørnstad, bbj3@online.no

Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin
Tatjana M. Burkow, prosjektleder
tatjana.m.burkow@telemed.no

Norut
Lars K. Vognild, lars.vognild@norut.no

LHL
Irene Steinsvik, prosjektrådgiver for ExtraStiftelsen i LHL administrasjonen
irene.steinsvik@lhl.no