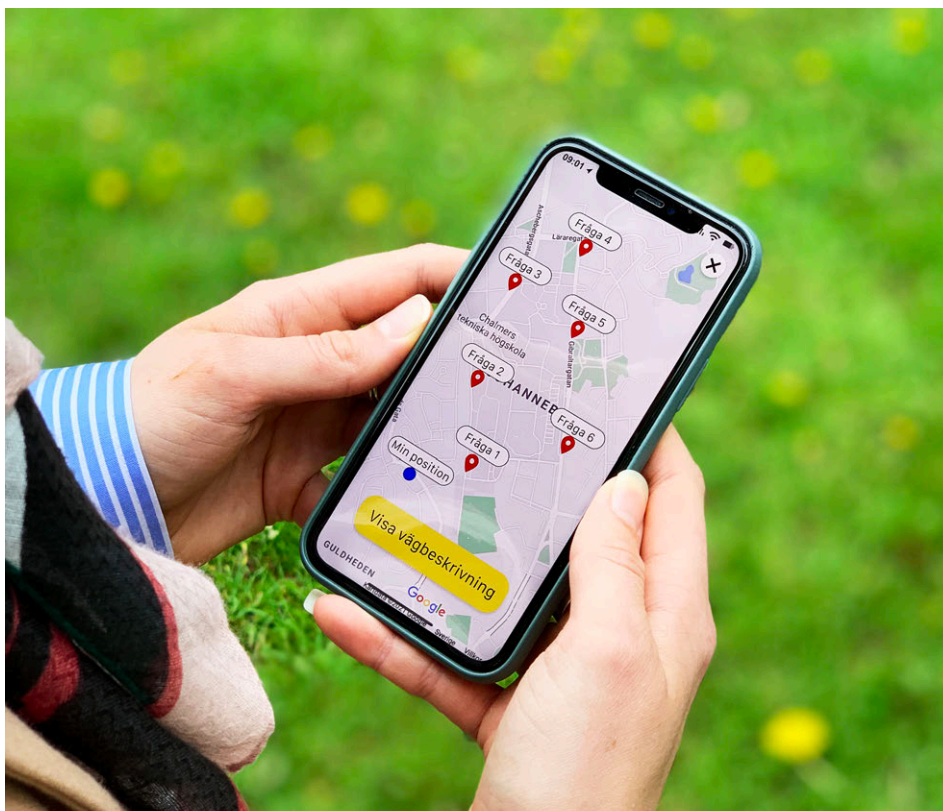




CHALMERS



Hur kan fysisk utomhusaktivitet och socialisering främjas för äldre?

Examensarbete inom högskoleingenjörsprogrammet Design och Produktutveckling

CAROLINA ERIKSSON, MARTINA WINBERG

INSTITUTIONEN FÖR INDUSTRI- OCH MATERIALVETENSKAP

CHALMERS TEKNISKA HÖGSKOLA
Göteborg, Sverige 2021
www.chalmers.se

INSTITUTIONEN FÖR INDUSTRI- OCH
MATERIALVETENSKAP
CHALMERS TEKNISKA HÖGSKOLA

Göteborg, Sverige 2021
www.chalmers.se



CHALMERS

Hur kan fysisk utomhusaktivitet och socialisering främjas för äldre?

CAROLINA ERIKSSON, MARTINA WINBERG

Hur kan fysisk utomhusaktivitet och socialisering främjas för äldre?
CAROLINA ERIKSSON, MARTINA WINBERG

© CAROLINA ERIKSSON, MARTINA WINBERG, 2021

Examensarbete IMSX20
Chalmers tekniska högskola
SE-412 96 Göteborg
Sverige
Telefon + 46 (0)31-772 1000

Framsida: Bild på framtaget koncept som visas i en telefon

Göteborg, Sverige 2021

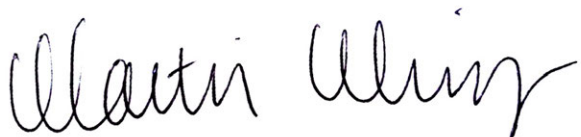
Förord

Det behövs göras mer för att det ska vara lättare och mer attraktivt att välja en aktiv livsstil. Det här projektet är ett initiativ från oss studenter som har ett stort intresse för fysisk aktivitet och människor. Startskottet var en serie på Tv4 vid namn "Fyraåringarna på äldreboendet" där tittarna fick följa ett antal olika seniorer på ett äldreboende. Under programmet fick de under sex veckors tid besök av förskolebarn där de tillsammans utförde olika aktiviteter. Innan programmet mättes seniorernas mående, både det psykiska och fysiska måendet, för att sedan kunna jämföra om det förändrats under tiden de tillbringat med barnen. Efter veckorna de umgåtts med barnen, som bidragit med mer skratt, rörelse och mer utomhusvistelse i vardagen ökade måendet och hälsan märkbart för seniorerna. Det fysiska och psykiska måendet hade förbättrats för de allra flesta seniorerna på boendet och det var tydligt genom programmet att livsglädjen ökat. Programmet fick oss att inse att det finns många äldre som inte har den livskvalité de önskar och att små förändringar kan bidra till en ökad livsglädje. Vi tror att man genom olika äventyr och aktiviteter kan bibehålla livsglädjen och att små saker faktiskt gör skillnad.

Projektet är genomfört tillsammans med AllAgeHub, som är en samverkansplattform som jobbar för alla människors rätt till ett aktivt, självständigt och tryggt liv i alla åldrar. Deras fokus ligger på användarna och första steget är att undersöka vad användaren har för behov och krav. Examensarbetet är på 15 högskolepoäng och är utfört under vårterminen 2021, som en sista del inom högskoleingenjörsprogrammet Design och Produktutveckling på Chalmers tekniska högskola.

Sist men inte minst vill vi här tacka de som har möjliggjort att arbetet har kunnat genomföras. Först och främst vill vi rikta ett stort tack till vår handledare, Leif Sandsjö, för din tid och ditt stora engagemang i projektet. Din positivitet och uppmuntran har varit avgörande. Tack till vår examinator, Cecilia Berlin, för din vägledning genom hela arbetet. Slutligen, ett riktigt stort tack till alla som deltagit på intervjuerna samt visat sitt intresse för vårt arbete och på olika sätt varit en del i projektet. Tack!

Hälsningar,



Martina Winberg



Carolina Eriksson

Hur kan fysisk utomhusaktivitet och socialisering främjas för äldre?
CAROLINA ERIKSSON, MARTINA WINBERG
Design and Human Factors
Chalmers tekniska högskola

Sammanfattning

En användarstudie har genomförts i syfte att undersöka hur hälsa, fysisk utomhusaktivitet och socialisering kan underlättas och förenklas för äldre. Med stöd från samverkansplattformen AllAgeHub har en designlösning tagits fram där målgruppens behov och krav varit i fokus.

Med hjälp av en användarstudie och designprocessen har målgruppens behov och krav identifierats. En förstudie inledde arbetet där det bland annat ingick intervjuer och fokusgrupper samt en analys av befintliga lösningar. Resultatet av förstudien blev en KJ-analys och en funktionsanalys som senare ledde arbetet vidare in till idégenereringen. Problemanalysen visade på att *brist på motivation eller intresse, ensamhet, kroppsliga hinder, väder, lathet* och *tillgänglighet* kan vara olika hinder hos äldre för att vara mer aktiva. Återkopplingen från målgruppen och AllAgeHub ledde fram till ett slutgiltigt koncept.

Slutkonceptet är en digital tipspromenad vid namn StigUt som är en applikation som laddas ner till användarens smartphone. Tipspromenaden kan anpassas efter användarens önskemål och krav genom att användaren väljer frågor och i vilket område de ska placeras. StigUt är lättillgängligt, främjar gemenskap samt motiverar till fysisk aktivitet utomhus.

Nyckelord: *Fysisk utomhusaktivitet, äldre, hälsoförebyggande, socialisering*

How can physical outdoor activity and socialization increase among the elderly?
CAROLINA ERIKSSON, MARTINA WINBERG
Department of Design and Human Factors
Chalmers University of Technology

Abstract

As an initiative from us students a user study has been conducted where it has been investigated how health, physical outdoor activity and socialization can be facilitated and simplified for the elderly. With support from the organisation AllAgeHub, a design solution has been developed where the target groups requirements and needs were in focus.

The target group's requirements and needs have been identified by using the design process. The project began with a preliminary study which included interviews, focus groups and an analysis of existing solutions. The preliminary study resulted in a KJ analysis and a specification of the requirements which later on continued the work further to the idea generation process. Obstacles that kept elderly from being active was *lack of motivation or interest, weather, physical barriers, availability, laziness and loneliness*. Together with the input from the target group and AllAgeHub, a final concept was presented.

The final concept is a digital quiz walk called StigUt, which is an app that the user downloads to their smartphone. The quiz walk can be customized according to the user's requirements by being able to choose questions and in which area to walk. StigUt is easily accessible, encourages new friendships and motivates physical outdoor activity.

Key words: *Physical outdoor activity, elderly, health, socialization*

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1. Bakgrund.....	2
1.1.1. Andelen äldre ökar	2
1.1.2. Tredje och fjärde åldern	2
1.1.3. Social isolering och psykisk ohälsa	2
1.1.4. Utomhusvistelse	3
1.1.5. Fysisk aktivitet	4
1.1.6. En åldrande kropp	4
1.1.7. Hållbarhet.....	5
1.2. Syfte och mål.....	5
1.3. Precisering av frågeställning	5
1.4. Problemspecifikation	6
1.5. Avgränsningar	6
2. Teori.....	7
2.1. Teori	8
2.1.1. Digitalt utanförskap	8
2.1.2. Syn	8
2.1.3. Motorik	8
2.1.4. Spelifiering.....	9
2.1.5. Förstärkt verklighet.....	9
3. Metoder & verktyg	10
3.1. Metoder för informationsinsamling	11
3.1.1. Informationssökning	11
3.1.2. Intervju	11
3.1.3. Konkurrentanalys	11
3.1.4. Fokusgrupp	11
3.1.5. Enkät.....	11
3.2. Metoder för idégenerering.....	12
3.2.1. Brainstorming.....	12
3.2.2. Brainwriting.....	12
3.2.3. Ytterlighetstänkande	12
3.2.4. Associationslek.....	12
3.2.5. Osbornes idésporrar	12
3.3. Metoder för utvärdering och analys.....	12
3.3.1. Digital KJ-analys.....	12
3.3.2. Funktionsanalys.....	13
3.3.3. PNI	13
3.3.4. Beslutsmatriser.....	13
3.3.5. Persona, scenario och moodboard	14
3.4. Visualisering av koncept.....	14
4. Genomförande.....	15
4.1. Arbetsprocess	16
4.2. Informationssökning.....	16
4.3. Expertintervjuer	16
4.4. Intervjuer med målgrupp.....	17
4.5. Problemanalys	18

4.5.1. Digital KJ-analys och Fiskbensdiagram	18
4.5.2. Sammanställning av problemanalys.....	19
4.5.3. Funktionsanalys.....	19
4.5.4. Persona, scenario och moodboard	20
4.6. Befintliga lösningar.....	22
4.7. Idégenerering.....	23
4.7.1. Brainwriting.....	23
4.7.2. Ytterlighetslösningar	25
4.7.3. Brainstorming workshop.....	26
4.7.4. Medskapande intervju	26
4.8. Tidiga koncept.....	27
4.8.1. Koncept 1 - "Aktivitetsmatchning"	28
4.8.2. Koncept 2 - "Pratbänkarna 2.0"	29
4.8.3. Koncept 3 - "Utmaningsappen"	30
4.8.4. Koncept 4 - "70+ tipsar"	31
4.8.5. Koncept 5 - "Rådgivningspromenad"	32
4.8.6. Koncept 6 - "Tipspromenad"	33
4.9. Analys av koncept.....	34
4.9.1. PNI	34
4.9.2. Medskapande med designkollegor.....	38
4.9.3. Osbornes idésporrar	39
4.9.4. Utvärdering med Pughmatris	40
4.9.5. Kesselringmatris.....	41
4.9.6. Utveckling och visualisering av koncept.....	42
4.9.7. Digital fokusgrupp	44
4.9.8. Enkät.....	45
4.9.9. Konkurrentanalys	50
5. Designkoncept – StigUt!.....	51
5.1. Första prototyp.....	52
5.2. Presentation av koncept.....	52
5.2.1. Hitta.....	54
5.2.2. Skapa.....	56
5.2.3. Vänner.....	57
5.2.4. Min Profil	57
5.3. Framtidsscenario.....	58
5.4. Uppfyllnad av funktionsanalys	60
5.5. Jämförelse med befintliga lösningar	61
5.6. Utvecklingspotential	61
6. Diskussion.....	63
6.1. Metoder.....	64
6.2. Slutkoncept.....	64
6.2.1. Design för alla	65
6.3. Hållbarhet.....	65
7. Slutsatser.....	67
Referensförteckning.....	70
Förteckning bilagor	74



1. Inledning

I det inledande kapitlet introduceras projektet, bakgrunden till projektet samt projektets avgränsningar och frågeställningar.



1.1. Bakgrund

Följande avsnitt beskriver bakgrunden som ligger till grund för resterande del av projektet.

1.1.1. Andelen äldre ökar

Sveriges befolkning ökar i antal och vid år 2028 antas antalet passera 11 miljoner (SCB, 2018). Det kommer ske en ökning inom alla de olika åldersgrupperna men den största folkökningen väntas ske bland de äldsta. Vidare skriver SCB att bland 80 år och äldre antas ökningen vara 50 procent. I en rapport från Socialstyrelsen (2020) beskrivs vikten av att förstå befolkningstrenderna och de demografiska förändringarna för att uppnå de globala målen i Agenda 2030 för den hållbara utvecklingen. Vidare beskrivs stora utmaningar för vården och omsorgen eftersom den yrkesverksamma delen av befolkningen kommer att minska något i takt med att de som är 80 år och äldre ökar och att då också behovet av stöd ökar.

1.1.2. Tredje och fjärde åldern

Hälsan kan skilja sig stort mellan två personer som är lika gamla eftersom åldern inte är den enda faktorn som påverkar hälsan. I en rapport från Socialstyrelsen (2017) beskrivs det att hälsan och livskvalitén påverkas av levnadsvanor, utbildning, ekonomiska och geografiska faktorer. I en annan studie beskrivs det hur forskare brukar dela in äldre i två grupper, de som tillhör tredje och de som tillhör fjärde åldern (Lindahl, 2019). Tredje åldern syftar på de som fortfarande bor kvar i sitt hem, sitt ordinära boende och har ett aktivt och självständigt liv medan de i fjärde åldern kan behöva hjälp i vardagen. Det beskrivs vidare att genom att jobba hälsoförebyggande kan man se till att människor stannar i den tredje åldern så länge som möjligt vilket har en positiv påverkan på både livskvalitén och samhället.

1.1.3. Social isolering och psykisk ohälsa

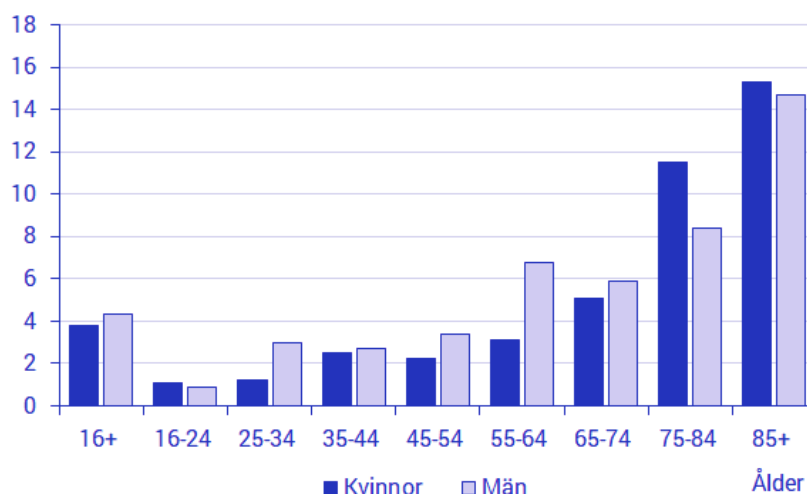
Folkhälsomyndigheten (2018a) berättar i en rapport om ensamhet bland äldre och de risker som finns med att hamna i social isolering: "Kommissionen för jämlik hälsa påtalar att äldre som grupp har särskilt hög risk för social isolering, vilket är en mycket stor riskfaktor för både psykisk och fysisk ohälsa bland äldre".

Att vara socialt isolerad innebär att bo ensam och inte träffa vänner mer än ett par gånger i månaden. Statistik från SCB (2019) visar andelen människor i Sverige som är socialt isolerade. Figur 1 visar statistiken på att äldre är den åldersgrupp som är mest isolerad av alla. Av de mellan 75–84 år är 10 procent socialt isolerade och bland de över 85 år är det 15 procent.

Socialt isolerade

Social isolering i procent för män och kvinnor i olika åldersgrupper 2016–2017

Procent



Figur 1. Andel socialt isolerade, olika åldersgrupper. Från SCB, 2019.

I en artikel från Karolinska Institutets hemsida beskrivs det hur ensamhet påverkar välmåendet negativt, både psykiskt och fysiskt (Lund, 2015). Det beskrivs att ofrivillig ensamhet skapar en stress i kroppen eftersom det sätts igång ett biologiskt system som varnar om att man behöver ta sig tillbaka till de så kallade flocken. Förutom att ensamhet kan leda till depression kan den långvariga stressen öka risken för sjukdomar som demens, stroke och hjärtinfarkt. Ensamhet är dock något som kan brytas, ett första steg kan vara att ta sig utanför boendet i närområdet där man kan stöta på någon granne att hälsa på (Lindahl, 2013). Lindahl beskriver *Svaga band* som ett uttryck som kan användas för naturliga möten för de människor man känner igen och hälsar på men inte har någon närmare bekantskap med. Det beskrivs vidare att *Svaga band* kan vara viktiga för att känna sig sedd i ett socialt sammanhang och att det även skapar en trygghet mellan grannarna.

I en rapport från Folkhälsomyndigheten (2019) förklaras det att depression kan beskrivas som ett folkhälsoproblem bland äldre eftersom det är så vanligt. Folkhälsomyndigheten visar också statistik på att var tredje kvinna och var femte man över 77 år har problem med ångest. Vidare beskrivs det i att den psykiska hälsan kan skilja sig bland olika grupper där psykisk ohälsa är vanligare hos bland annat kvinnor och ensamboende. Som tidigare nämnts påverkar social isolering välmåendet och det förklaras även i rapporten att risken för att få depression och ångest är högre hos en person som är socialt isolerad (Folkhälsomyndigheten, 2019). Det redogörs också för att risken ökar hos dem som inte längre klarar av att ha en självständig vardag på grund av eventuella funktionsnedsättningar som uppkommer.

1.1.4. Utomhusvistelse

Svenskt Friluftsliv har tillsammans med Naturvårdsverket gjort en satsning som innebär att 10 procent av Sveriges befolkning ska vara ute mer år 2021 eftersom det har en positiv effekt för både den fysiska och psykiska hälsan (Folkhälsomyndigheten, 2021). Vidare förklaras vikten av att ha tillgång till naturen i sin vardag och uppleva naturmiljöer. Att vara i

naturen har många hälsofördelar. Riksföreningen för äldres hälsa (2019) skriver om en studie från Storbritannien där fördelarna med naturen diskuteras. Studien visade bland annat att genom att spendera minst två timmar i naturen per vecka förbättrades den mentala och fysiska hälsan i jämförelse med personer som inte tillbringade någon tid i naturen. Det nämns också i studien hur tiden i naturen spenderades, att gå korta promenader i närområdet visade sig ha samma effekt som andra längre promenader på helgerna.

Att vistas utomhus har bara positiva effekter. Sjukgymnasten Cecilia Rastad, som forskat inom området ljusterapi och sömnforskaren och professorn Torbjörn Åkerstedt berättar i ett reportage om hur dagsljuset påverkar sömnen och hjärnan (Elander, 2009). Rastad säger att kroppen blir piggare och sover bättre genom att få tillräckligt med dagsljus och Åkerstedt förklarar att ljuset påverkar ämnesomsättningen i hjärnan vilket bidrar till en mer aktiv hjärna och en piggare och gladare kropp.

1.1.5. Fysisk aktivitet

Att fysisk aktivitet är viktigt är ingen nyhet, enligt Folkhälsomyndighetens (2020) rekommendationer för vuxna över 18 år bör man vara fysisk aktiv minst 150 minuter per vecka. Regelbunden fysisk aktivitet påverkar hälsan positivt, den bidrar till en minskad risk för bland annat hjärt-kärlsjukdomar, fall och benbrott, psykisk ohälsa samt påverkar minnet och koncentrationen på ett bra sätt (Folkhälsomyndigheten, 2020). Definitionen av vad fysisk aktivitet innebär kan variera från person till person, men enligt FaRs (u.d.), *Fysisk aktivitet på Recept*, förklaras fysisk aktivitet som: "Fysisk aktivitet är all form av rörelse som ger ökad energiförbrukning. Det inbegriper all typ av muskelaktivitet som hushålls- och trädgårdsarbete, transport till fots eller med cykel, friluftsliv, lek, fysisk belastning i arbetet, motion och fysisk träning."

1.1.6. En åldrande kropp

Kroppen åldras på olika sätt, de inre organen påverkas men också skelettet, lederna och musklerna blir svagare vilket i sin tur kan bidra till svårigheter som eventuellt kan leda till en stillasittande vardag (1177 Vårdguiden, 2018). Hälsan kan dock påverkas och förbättras på olika sätt, exempelvis genom fysisk aktivitet. Det är inte försent att börja träna även som 80 åring, utan även som äldre går det att förbättra sin muskelstyrka och kondition med mellan 50–100 procent och det finns ingen åldersgrupp som har större nytta av träning som 70 år och äldre (1177 Vårdguiden, 2020).

Att åldras innebär inte per automatik försämrad hälsa, livskvalité och mindre aktivt liv, det går att påverka hälsan. Att jobba förebyggande och hälsofrämjande är därför mycket viktigt och det finns fyra områden som är extra viktiga inom det förebyggande arbetet; social gemenskap, meningsfullhet, fysisk aktivitet och goda matvanor (Kunskapsguiden, 2020). Statistik från SCB (2020) visar hur hälso- och sjukvårdens kostnader var fördelade på olika ändamål år 2018. Enligt SCB:s diagram går 51 procent av kostnaderna till Botande och rehabiliterande sjukvårdstjänster medans bara 3 procent går till Förebyggande vård.

1.1.7. Hållbarhet

Hållbar utveckling blev ett begrepp år 1987 då Brundtlandrapporten publicerades, där hållbar utveckling definieras som "utvecklingen som mäter nutidens behov utan att riskera möjligheten för kommande generationer att möta sina behov" (Gröndahl och Svanström, 2011). Gröndahl och Svanström skriver vidare att hållbar utveckling normalt brukar delas in i tre områden: ekologisk, ekonomisk och social hållbarhet. Social hållbarhet handlar bland annat om "människors behov av att ha en meningsfull tillvaro". I Brundtlandsrapporten identifieras fyra olika grundprinciper inom begreppet hållbar utveckling varav flera av principerna handlar om social hållbarhet, exempelvis jordens invånares rätt till en hög livskvalité samt jämlikhet och rättvisa mellan generationer.

Från och med år 2016 har världens länder åtagit sig att leda världen mot en hållbar framtid genom de globala målen och Agenda 2030 (Regeringskansliet, 2016). Bland de 17 målen som satts upp handlar flertalet om social hållbarhet. Det tredje globala målet innebär ett arbete mot bättre hälsa och välbefinnande (Globala Målen, u.d). Målet handlar mer specifikt om att "Säkerställa hälsosamma liv och främja välbefinnande för alla i alla åldrar". Det tionde globala målet står för att minska ojämlikheten mellan och inom länder och målet förklaras vidare som "Ett jämlikt samhälle bygger på principen om allas lika rättigheter och möjligheter oberoende av t.ex. kön, etnicitet, religion, funktionsvariation, ålder och annan ställning."

Genom att jobba med social hållbarhet kan även den ekonomiska hållbarheten gynnas. Att jobba förebyggande så att människor kan bo kvar i ordinärt boende längre samt klarar av sina vardagssysslor ökar självständigheten och meningsfullheten och på så sätt minskar också behovet av stöd från samhället.

1.2. Syfte och mål

Syftet med projektet är att bidra och underlätta för mer utomhusaktiviteter i vardagen, i närområdet, för målgruppen samt att främja den sociala gemenskapen. Målet med projektet är att undersöka hur fysisk utomhusaktivitet kan uppmuntras, möjliggöras och förenklas för äldre över 70 år. Utifrån deras behov och krav kommer ett designkoncept och en prototyp att tas fram. Målgruppen kommer att begränsas till den äldre befolkningen i Sverige som är 70 år och äldre som bor i ordinärt boende, ensamma eller tillsammans med någon.

1.3. Precisering av frågeställning

Följande frågeställningar är relevanta att ta reda på under arbetets gång.

- Tycker äldre det är svårt att få in fysisk aktivitet i vardagen? Varför?
- Vill äldre att vardagen ska innehålla mer fysisk aktivitet och socialisering? Varför?
- Är äldre medvetna om hälsofördelarna som fysisk aktivitet och socialisering innebär?
- Vad hindrar äldre från att gå ut och utföra någon typ av fysisk aktivitet?
- Hur kan äldre uppmuntras till mer fysisk aktivitet utomhus?
- Hur kan det möjliggöras och förenklas för äldre att få mer fysisk aktivitet och socialisering i vardagen?

1.4. Problemspecifikation

Som tidigare nämnts i bakgrunden är depression och social isolering vanligt bland de äldre och i en värld som präglas av en pandemi blir förutsättningarna för äldres hälsa ännu svårare. Baserat på bakgrunden är det tydligt hur viktigt det är att arbeta hälsofrämjande och förebyggande och hur stor skillnad små förändringar i vardagen kan göra. Vardaglig fysisk aktivitet och socialisering är viktigt för att bibehålla den psykiska och fysiska hälsan. Genom små handlingar i vardagen ger man sig själv de bästa förutsättningarna för att må bra så länge som möjligt. Dock kan det ibland vara svårt att hitta motivationen och förhoppningen med projektet är att lösningsförslaget ska motivera och underlätta för målgruppen till att välja en mer fysiskt aktiv vardag.

1.5. Avgränsningar

Projektet kommer att ha följande avgränsningar.

- På grund av Covid-19 kommer inte möten med målgruppen kunna genomföras fysiskt, men med hjälp av digitala hjälpmedel kommer kontakt med målgruppen fås ändå.
- Ekonomiska beräkningar på slutkonceptet kommer inte att genomföras.



2. Teori

I det andra kapitlet beskrivs teori kring digitalt utanförskap, användarvänlighet och digitala verktyg.



2.1. Teori

Följande avsnitt beskriver teori som är viktig att ta hänsyn till vid design av app och gränssnitt för äldre och denna information kan vara bra att veta inför en möjlig slutlösning. Avsnittet beskriver också kort om hur det digitala utanförskapet påverkar äldre och fortsätter att existera samtidigt som de är den grupp som är mest positiva till den digitala tekniken.

2.1.1. Digitalt utanförskap

I en rapport från Folkhälsomyndigheten (2018b) förklaras det att den digitala tekniken, även kallad välfärdsteknik, kan öka äldres välbefinnande och främja deras hälsa. Äldre vill få hjälp av andra äldre vid inläring eftersom yngre ofta är snabba och har mindre tålamod. I rapporten refererar Folkhälsomyndigheten till Internetstiftelsens rapport "Svenskarna och internet" från 2017 där de redogör svenskarnas internetvanor och år 2017 levde 400 000 personer över 65 år i digitalt utanförskap, vilket betyder att de sällan eller aldrig använder internet. I en av de senaste rapporterna från Internetstiftelsen (2020), förklaras det att de äldre har börjat ta mer plats i digitala sammanhang och det är många nya internetanvändare som är 76 år eller äldre. Det är också i den grupp där flest är positiva till mer skärmtid samt känner sig mer sociala av att spendera tid framför en datorskärm.

Dock är det digitala utanförskapet fortfarande ett faktum, ungefär sex procent av svenskarna lever i ett digitalt utanförskap (Internetstiftelsen, 2021). Samtidigt finns det forskning som visar att utbildning i internet- och datoranvändning kan minska ensamheten bland äldre och öka livskvaliteten (Folkhälsomyndigheten, 2018b).

2.1.2. Syn

En undersökning av Doro (2018) visar att 82 procent av personer över 65 år lever med någon form av synnedsättning. Doro förklarar vidare vikten av att anpassa tekniken till åldersrelaterade behov för att undvika att seniorer hamnar i ett digitalt utanförskap.

Teckensnitt är viktigt eftersom det kan påverka läsbarheten i en text skriver Synskadades riksförbund (2017). Riktlinjer är att teckensnittet ska vara tydligt, enkelt och inte för tunt. Med avseende på textstorlek är en större stil bra, gärna storlek mellan 12–14 i en brödtext. Versaler ska undvikas i hela meningar för att det kan göra det svårt att urskilja olika ord från varandra. Synskadades riksförbund skriver också att det viktigaste i val av färger är att färgerna ska kontrastera mot varandra eftersom det är svårt att urskilja två färger i liknande kulör. Det kan exempelvis vara en mörk färg på ljus bakgrund eller ljus färg på mörk bakgrund. Även med bilder är det viktigt att tänka på att de har hög kontrast och skärpa.

2.1.3. Motorik

Finmotoriken i fingrarna är också något som försämras med åldern. För att jämföra finmotoriken i olika åldersgrupper gjordes en undersökning då deltagarna fick utföra ett *fingertryckstest* på en dator (Siddique, 2013). De olika åldersgrupperna var 18-32, 40-63 och 65-93 år. För den yngsta och mellersta åldersgruppen var skillnaden inte stor, men efter 64-årsåldern var försämringen i finmotoriken markant.

Många appar är designade för yngre användare med knappar och menyer som ofta är väldigt små (Kane, 2019). Små knappar är inte användarvänligt för äldre eftersom många kan ha svårt att klicka på dem. Det behövs därför en mer inkluderande design inom gränssnitt som tar hänsyn till äldres behov.

2.1.4. Spelifiering

Spelifiering, eller Gamification som det kallas på engelska, är en metod där spelelement som poäng eller topplistor används för att digitalt engagera och motivera människor (Burke, 2014). Gamification sker digitalt på exempelvis smartphones eller datorer där målet är att människor ska motiveras till att ändra beteenden eller utveckla färdigheter.

2.1.5. Förstärkt verklighet

Förstärkt verklighet, eller Augmented Reality (AR) på engelska, innebär att verkligheten förstärks genom att det läggs till saker som inte finns på riktigt, som digital information eller data (UR, 2018). Genom att studera verkligheten genom en kamera som är kopplad till ett AR-program, läggs det till effekter eller saker som ser ut att finnas på platsen i verkligheten.



3. Metoder & verktyg

I det tredje kapitlet redogörs de olika metoderna och verktygen som använts under hela projektets gång.



3.1. Metoder för informationsinsamling

Följande avsnitt beskriver metoderna som används i projektet under insamlingen av information och data.

3.1.1. Informationssökning

En informationssökning ger en bättre förståelse kring ämnet. Information kan sökas i form av artiklar, böcker eller rapporter.

3.1.2. Intervju

En intervju kan förklaras som ett frågesamtal eller en frågestund (Synonymer, u.d). Resultatet av intervjuer kan anta både kvantitativa och kvalitativa former beroende på om intervjun är strukturerad eller ostrukturerad (Karlsson, 2007). En helt strukturerad intervju innebär att ett frågeformulär finns utformat i detalj och där resultatet ofta blir tabeller eller liknande, men i en ostrukturerad intervju diskuterar intervjuare med respondenten ganska fritt med en frågeguide som stöd. I den ostrukturerade intervjun får respondenten ofta större möjlighet att formulera sig mer fritt och intervjuaren kan fråga mer ingående om "varför" och "hur" och ofta blir resultatet kvalitativt.

Mättnadspunkten innebär den punkt då fler intervjuer inte tillför någon ny information. En studie visar att 90 procent av kraven hade identifierats efter 30 intervjuer och att ett urval på 10 personer är för litet men ett urval på 50 personer är onödigt stort (Karlsson, 2007).

3.1.3. Konkurrentanalys

Genom en konkurrentanalys studeras konkurrensen på marknaden (Österlin, 2016). Det är en beskrivning av nuläget av bland annat konkurrenternas produkter och funktioner.

3.1.4. Fokusgrupp

En fokusgrupp är en variant av en gruppintervju (Karlsson, 2007). Fokusgrupp innebär att gruppen diskuterar och samtalat om ett gemensamt ämne där en moderator används för att leda diskussionen kring det bestämda ämnet. I projektet väljs deltagare ur ett bekvämlighetsurval vilket innebär att personer väljs som är passande till projektet och som är nära till hands (Forskningsstrategier, 2016).

3.1.5. Enkät

En enkät är en frågebaserad, kvantitativ metod, som kan används för att få en uppfattning om användarens attityder och beteende och genomförs ofta som en uppföljning av de kvalitativa metoderna (Karlsson, 2007). Metoden kan också användas när användarens demografiska karaktärsdrag vill undersökas, som ålder och kön.

3.2. Metoder för idégenerering

Följande avsnitt beskriver metoderna som används i projektet under idégenereringsfasen.

3.2.1. Brainstorming

Brainstorming är en metod för idéskapande (Österlin, 2016). Det är en gruppaktivitet där en avslappnad och positiv stämning eftersträvas där alla får komma till tals. Under brainstormingen är kritik och bedömning inte tillåtet utan det som önskas är stor idérymd där alla i gruppen är delaktiga.

3.2.2. Brainwriting

Brainwriting är en variant av brainstorming, med skillnaden att varje gruppmedlem först sitter för sig själv och skissar sina idéer (Österlin, 2016). Efter en bestämd tid kan gruppen inspirera varandra genom att diskutera varandras idéer tillsammans.

3.2.3. Ytterlighetstänkande

Ytterlighetstänkande används i samband med brainstorming för att hitta nya infallsvinklar till ett problem (Westling, 2018). Metoden går ut på att skapa idéer med hjälp av ytterligheter och det görs genom att ställa sig olika frågor. Frågorna kan bland annat vara: *Vilken är den enklaste lösningen? Vilken är den mest komplicerade lösningen?*

3.2.4. Associationslek

Inför en idégenerering är det viktigt att värma upp för att väcka kreativiteten och öppna sitt sinne (Valtech, 2016). En uppvärmningslek är Associationsleken. Den går till på följande sätt: en av deltagarna börjar med att säga ett ord, vilket som helst där nästa deltagare sedan säger det ord som hen associerar till det ordet första deltagaren sa. På samma sätt fortsätter deltagarna säga ord under en bestämd tid (Valtech, 2016).

3.2.5. Osbornes idésporrar

I metoden Osborns idésporrar används nio stycken hjälpord, som tillämpas på redan existerande lösningar (Österlin, 2016). Hjälporden är; förstora, förminska, kombinera, andra användningar, ersätta, bearbeta, omplacera, modifiera och göra tvärtom.

3.3. Metoder för utvärdering och analys

Följande avsnitt beskriver metoderna som används i projektet under utvärderings- och analysfasen.

3.3.1. Digital KJ-analys

En KJ-analys används för att strukturera och sammanställa stor mängd information från studier för att sedan kommunicera resultatet på ett bra sätt (Karlsson, 2007). Metoden

används för att gruppera olika krav och för att få en bild över helheten. En KJ-analys utförs genom att kommentarer och utlåtanden som kan vara brukarkrav skrivs ner på varsin Post-It lapp. Brukar krav uttrycks som bland annat uttalanden, problembeskrivningar, beskrivning av lösningar, jämförelser med andra lösningar och kompenserande beteenden (P. Wallgren, personlig kommunikation, 2020). Lappar relaterade till varandra placeras sedan ihop vilket gör att det bildas olika grupper med samma tema (Karlsson, 2007). I projektet kommer det digitala verktygen Miro att användas där digitala Post-It lappar kommer att grupperas och placeras.

3.3.2. Funktionsanalys

Utifrån de behov och krav som identifierats från datainsamlingen görs en funktionsanalys. I funktionsanalysen definieras huvudsyftet med designen med riktlinjer som främjar idéskapandet (Österlin, 2016). Huvudsyftet beskrivs i en huvudfunktion och även delfunktioner definieras som alla bidrar till att uppfylla produktens huvudfunktion. Även stödfunktioner beskrivs vilka stödjer en överordnad funktion utan att vara nödvändiga för denna.

3.3.3. PNI

I en PNI jämförs idéer och det listas vad som är positivt, negativt och intressant med varje koncept (Österlin, 2016). En PNI underlättar diskussioner kring koncepten och kan ge insikter på vad som behöver utvärderas mer och vad som är intressant att utveckla.

3.3.4. Beslutsmatriser

I en Pughmatris läggs de urvalskriterium samt de lösningsförslag in i matrisen där ett av alternativen väljs som referens (Johannesson et al., 2013). Därefter jämförs varje lösningsförslag med referensen då det beslutas om lösningsförslaget uppfyller respektive kriterium bättre än (+), lika bra som (0) eller sämre än (-) referensen. Resultatet förs sedan in i matrisen med hjälp av (+, 0 eller -) för att sedan summera vardera lösningsförslags bedömningar av antal (+, 0 eller -). Ett nettovärde beräknas därefter för varje lösningsförslag och därpå rangordnas lösningsförslagen. Till sist, med stöd från summeringen och rangordningen tas sedan ett beslut om vilka förslag som ska vidareutvecklas.

En Kesselringmatris, även kallad Kriterieviktmatris, används för att kunna jämföra hur väl olika lösningar uppfyller kriterium, se Figur 2. Utvärderingskriterierna viktas och läggs in i matrisens rader och de alternativa lösningarna läggs in i kolumner och det sätts ett betyg på hur väl de uppfyller varje kriterium i (V) kolumnen (Johannesson et al., 2013). Betyget multipliceras med kriteriets viktfaktor (w) och läggs in i kolumnen (T). Värdena i (T) summeras till lösningens totala meritvärde (T). Bland lösningarna läggs det även in en ideallösning som får högsta betyg på alla kriterier och får därför det teoretiskt högsta möjliga totala meritvärdet T_{max} . T / T_{max} beräknas sedan som det normaliserade totala meritvärdet. Vidare rangordnas alternativen efter dess normaliserade och absoluta meritvärden. På samma sätt kan V/V_{max} räknas ut och tas med i analys och rangordning av de olika lösningarna.

Kesselringmatris						Lösningförslag							
		Ideal		Koncept 1		Koncept 2		Koncept 3		Koncept 4		Koncept 6	
Kriterium	w	V _{max}	T _{max}	V	T	V	T	V	T	V	T	V	T
Kriterie nr. 1	4	4	16										
Kriterie nr. 2	4	4	16										
Kriterie nr. 3	4	4	16										
osv...	2	4	8										
	4	4	16										
	3	4	12										
	3	4	12										
	4	4	16										
$V=\sum V_i$													
V/V_{max}													
$T=\sum T_i$													
T/T_{max}													
Rangordning													

Figur 2. Kesselringmatris. Författarnas egen bild.

3.3.5. Persona, scenario och moodboard

Bilder och fiktiva beskrivningar används i persona och scenario för att ge en tydlig bild av målgruppen (Pruitt och Aldin, 2006). En persona personifierar och representerar målgruppen i en konkret beskrivning. En persona är effektivt att använda eftersom det väcker empati och hjälper ett designteam att jobba mer användarfokuserat. Genom att placera personen i en kontext skapas ett scenario (J. Tuveesson, personlig kommunikation, 2019). Ett scenario beskriver hur målgruppen upplever en tänkt situation och fokuserar på interaktionen mellan persona, produkt och kontext.

En moodboard är ett collage av bilder som representerar en eller flera stämningar kopplade till målgruppen. Bilderna används som inspiration och kan underlätta idéskapandet (Österlin, 2016).

3.4. Visualisering av koncept

Olika datorprogram används i projektet för visualisering. Adobe XD är ett program som används för prototypframtagning av bland annat webbsidor och appar (Adobe, 2021a). I programmet är det möjligt att interagera med enkla mockups för att skapa en verklighetskänsla. Adobe Photoshop är ett annat grafiskt designprogram som används vid skapande och redigering av olika foton, bilder och designer (Adobe, 2021b). Färger, texter och grafik kan på olika sätt kombineras i programmet.



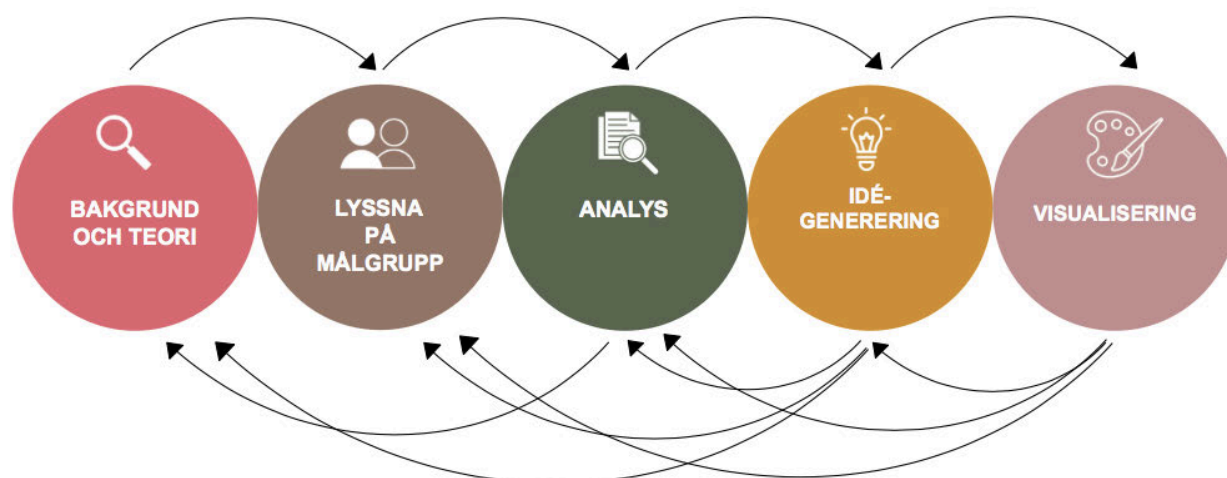
4. Genomförande

I kapitel fyra presenteras och behandlas genomförandet. I inledningen av kapitlet kommer även en illustration av arbetsprocessen att visas.



4.1. Arbetsprocess

Figur 3 illustrerar hur arbetsprocessen sett ut, iterering har använts under hela arbetet och det illustreras genom pilarna under cirkelarna.



Figur 3. Illustration över arbetsprocessen. Författarnas egen bild.

4.2. Informationssökning

Genom informationssökningen studerades relevant information kring äldres situation i dagsläget och hur fysisk aktivitet påverkar kroppen. Informationen kommer från olika organisationer, som exempelvis Folkhälsomyndigheten och Statistiska centralbyrån och resultatet finns redovisat i bakgrunden under första kapitlet.

4.3. Expertintervjuer

Två stycken intervjuer hölls med två personer som professionellt jobbar med äldre. Den första intervjun var med en forskare och psykolog och den andra med en som jobbar hälsofrämjande och med att digitalisera äldreomsorgen i Borås kommun. Under de båda intervjuerna diskuterades vikten av att jobba förebyggande, det vill säga att hjälpa de äldre som är självständiga och aktiva idag att kunna bibehålla det så länge som möjligt. Under intervjun med forskaren diskuterades även isolering och hur det kan vara farligt för hälsan och att en promenad i närområdet kan bryta isolering samtidigt som det ger rörelse och solljus som vidare påverkar hälsan positivt. Intervjun bidrog till givande information för vidare beslut om avgränsningar hos målgruppen och till arbetet. I Borås stad jobbar de mycket med att digitalisera äldreomsorgen. Förra året påbörjade de ett hälsofrämjande arbete där digitala aktiviteter skulle bli en större del i verksamheten. Bland annat skapades en Facebookgrupp för seniorer i Borås "Mötesplatsen seniorer i Borås stad". Under intervjun berättades det att många politiker är engagerade i staden vilket betyder en större budget som har gjort att de kunnat anställa personal som bland annat gör hembesök hos seniorerna som en del i det förebyggande arbetet. Under hembesöken kommer personalen med tips på bland annat aktiviteter, mötesplatser och kurser seniorerna kan gå på samt hjälper dem att ta sig över den första tröskeln. Syftet med denna intervju var att få nya infallsvinklar och diskutera olika typer av lösningar, digitala lösningar jämfört med fysiska. Under intervjun diskuterades också viktiga punkter att tänka på när en lösning för de äldre tas fram, exempelvis att det är mycket

viktigt att få med det sociala eftersom det lätt försvinner med en digital lösning, att göra en tydlig behovsanalys, att ha med användarna i processen samt att lösningen behöver vara superenkel och övertydlig.

4.4. Intervjuer med målgrupp

Syftet med intervjuerna är att undersöka beteendet och funderingar hos de äldre för att sedan kunna göra en tydlig behovsanalys för att därefter formulera en funktionsanalys. Projektets intervjuer hade semistrukturerad form som möjliggör för respondenten att diskutera relativt fritt kring ämnet samt för intervjuaren att ställa följdfrågor. Intervjuerna utfördes via en telefonintervju eller digitalt via videosamtalsprogrammet Zoom eller liknande.

En intervjumall togs fram som underlag till en semistrukturerad intervju, se Bilaga A. Mallen med frågor är till för att få en uppfattning över hur målgruppens livssituation ser ut idag, hur de ser på aktivitet, socialisering, digitala verktyg och utomhusvistelse samt för att få reda på vilka hinder som upplevs kring aktivitet idag. Det utfördes pilotintervjuer då frågorna testades på projektmedlemmar och handledare. Utifrån pilotintervjuerna justerades intervjumallen till mer öppna frågor, då vissa av frågorna kunde uppfattas som ledande.

Ett mail, med en bifogad beskrivning till arbetet, skickades ut till fyra stycken pensionärsföreningar för att komma i kontakt med målgruppen. Föreningar var; SPF, PRO, Gbg-seniorerna och Aktiva seniorer Skövde där mailet senare vidarebefordras till föreningarnas medlemmar. När de första intresseanmälningarna från Aktiva seniorer i Skövde kom fram bokades de in på intervju. Det visade sig sedan att intresset var mycket större än väntat och därför var det inte möjligt att hålla intervju med alla intresserade. Intervjuerna hölls via telefon och de första pågick i ungefär 20–30 minuter. Samtliga intervjuer spelades in för att senare transkriberas.

Då de första som intervjuades var med i Aktiva seniorer i Skövde hade de flesta en positiv syn på aktivitet och gav en bra bild hur en vardag kan se ut för "den aktiva senioren" och vad som motiverar dem att röra på sig. Dock upplevdes det att intervjumallen behövde uppdateras för att få ut data angående vilka problem och hinder det finns idag kring ämnet fysisk aktivitet.

Eftersom alla som intervjuades är medlemmar i en pensionärsförening tyder det på att många av dem redan har ett intresse för aktivitet och sociala sammankomster och kanske har svårare att se hinder. Därför lades det till ytterligare frågor som inte var riktade direkt till personen som intervjuades, som exempelvis:

- Är dina vänner lika aktiva som du är?
- Vad tror du hindrar folk i din ålder från att vara fysiskt aktiv?

Sammanlagt hade drygt 210 personer anmält sitt intresse via telefon och mail och för att välja ut intervjupersoner användes slumpen. Totalt hölls det 25 stycken intervjuer med personer i ett åldersspann på 70–87 år, där medelåldern var 77 år. Genom de 25 intervjuerna har mättnadspunkten uppnåtts.

4.5. Problemanalys

Följande avsnitt beskriver resultatet av KJ-analysen och en sammanställning av de problemområden som identifierats.

4.5.1. Digital KJ-analys och Fiskbensdiagram

Alla de transkriberade intervjuerna undersöktes för att hitta potentiella krav och behov från målgruppen. En KJ-analys utfördes i programmet Miro där syftet var att strukturera informationen från intervjuerna. Citat och uttalanden skrevs på lappar och sorterades sedan i olika gemensamma teman och underkategorier, se Bilaga B. Det fastställdes åtta stycken huvudområden utifrån intervjuerna. Områdena blev:

1. Fysisk aktivitet idag
2. Social gemenskap
3. Digital användning
4. Andra aktiviteter
5. Hinder
6. Motivation
7. Tankar från målgruppen
8. Övrigt

Tillhörande citat och uttalanden till varje huvudområde placerades i Miro på post-it lappar, som en grund till funktionsanalysen. Citat som var intressanta samt återkommande var exempelvis:

“Kanske att jag är lat ibland.”

“Min fru ser till att jag är ute.”

“Hade velat vara mer fysisk aktiv än jag är idag, ligger hos mig själv att få tummen ur.”

“Det tror jag är den springande punkten, det är inte aktiviteterna i sig utan det är hur man tar sig dit.”

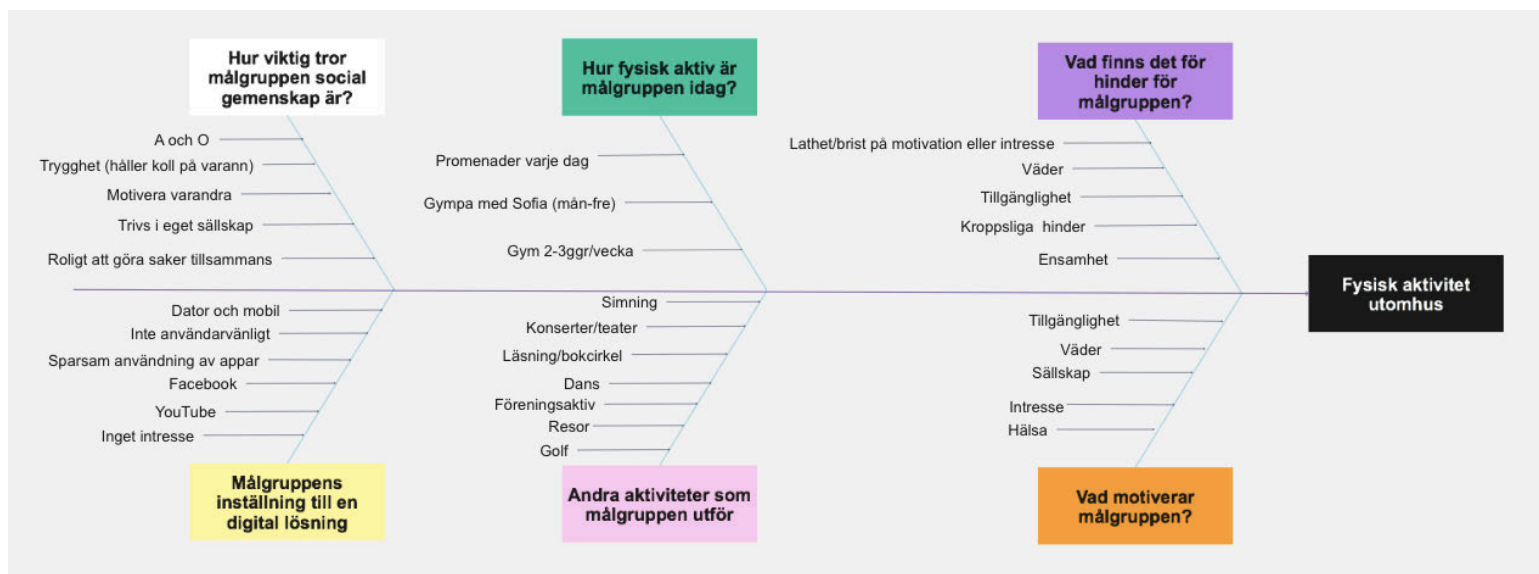
“Jag går väldigt mycket ut när jag är ledsen och då mår jag bättre.”

“Tycker man det är roligt så känns det inte så jobbigt.”

“Man kan ju pusha på varandra när man är fler.”

“Det är inte användarvänligt, jag tycker inte det.”

Resultatet från av KJ-analysen sammanställdes i en mer överskådlig bild med hjälp av ett Fiskbensdiagram, se Figur 4 nedan.



Figur 4. Fiskbensdiagram. Författarnas egen bild.

4.5.2. Sammanställning av problemanalys

Figur 5 nedan visar en sammanställning av de hinder och problem kopplade till aktivitet som identifierats från intervjuerna. De olika problemområdena är inte ordnande eller placerade utefter någon specifik ordning.



Figur 5. Illustration av identifierade problem och hinder. Författarnas egen bild.

4.5.3. Funktionsanalys

En funktionsanalys har tagits fram som identifierar huvudfunktion, delfunktioner samt stödfunktionerna, se Tabell 1.

Tabell 1. Funktionsanalys.

Funktion	HF/DF/SF	Prioritering (1–5)	Kommentar
Uppmuntra till utomhusaktivitet	HF	5	
Främja socialisering	DF	5	
Motivera till aktivitet	DF	5	För stunden
Uttrycka trygghet	SF	3	
Möjliggöra tillgänglighet	DF	5	Integreras i vardagen
Uttrycka användarvänlighet	DF	5	Enkel att använda, superenkel och övertydlig
Uttrycka tydlighet	SF	4	Undvika missförstånd för användaren
Möjliggör kontakt	SF	3	Användaren ska känna att det är lätt att ta kontakt med andra personer
Förmedla gemenskap	SF	5	Kunna användas och betraktas som en typ av mötesplats
Uttrycka en personlig känsla	SF	2	Användaren ska känna att kontakten och kommunikationen är personlig
Skapa intresse för aktivitet	SF	3	Skapa ett långvarigt intresse för aktivitet
Involvera intressen/hobbys	SF	2	Att få in intressen/hobbys som kan bidra till ökad motivation
Involvera väder	SF	2	Användaren blir uppdaterad om dagens väder
Möjliggöra anpassning	SF	4	Personlig/individuell anpassning

4.5.4. Persona, scenario och moodboard

Utifrån tidigare datainsamling och analys skapades två olika personas och scenarion för att visa på olika hinder som kan uppstå. Vid arbetet med persona och scenario skapades även en moodboard för att få inspiration till vidare idégenerering samt förstå målgruppen ytterligare. Se Bilaga C för moodboarden. Innan en persona och scenario kunde identifieras var målgruppen tvungen att avgränsas ytterligare till:

Den äldre befolkningen inom Sverige över 70 som bor i ordinärt boende och som har ett intresse av aktivitet och digitala hjälpmedel, är villig att lära sig mer samt kan tänka sig att använda en smartphone. Det är någon som behöver och vill motiveras att bli mer fysisk aktiv

i vardagen samtidigt som hen är medveten om vikten av fysisk aktivitet och hur det påverkar hälsan. Det finns inga större kroppsliga begränsningar eller sjukdomar som sätter stopp, men ålderns naturliga påverkan på kroppen kan vara ett hinder för personen att vara lika aktiv som när hen var yngre.



Maj, 83 år

Maj bor ensam i en lägenhet lite utanför centrala Göteborg. På morgonen gillar hon att äta gröt och läsa tidningen. När det är soligt tycker hon om att gå ut på en promenad men hon orkar inte gå långa sträckor utan att vila. Hon känner att hon mår bra av att röra på sig men det är inte varje dag hon hittar motivationen att ta sig ut. När hon var yngre tyckte hon om att springa och åka skidor men det var längesedan nu då kroppen sagt ifrån. Maj gillar att umgås med folk och hon är medlem i en pensionärsförening som anordnar aktiviteter ibland. Dock kan hon tycka att det känns besvärligt att ta sig till aktiviteterna vilket leder till att det tar mycket energi. Eftersom Maj inte heller har mycket vänner i närområdet kan vardagen kännas lite ensam. Men hon är glad för att hennes dotter lärt henne använda Facetime på telefonen där hon kan hålla kontakten med familjen.

Scenario, nuläge

Idag har Maj bestämt sig för att gå ut på en promenad. Det är tidig vår och fortfarande kyligt ute. Hon klär på sig ordentligt och går ut. Eftersom Maj vet med sig att hon ofta blir trött på sina promenader går hon till en park där hon vet att det finns en bänk att vila på. Hon sätter sig på bänken och ser en barnfamilj som leker och skrattar. Hon tänker på sig själv, att hon känner sig stolt som tog sig ut idag, men samtidigt känns det tråkigt att sitta här ensam i kylan och sannolikheten att hon går ut imorgon också är inte så stor.



Konrad, 76 år

Konrad är en glad och egentligen en energirik pensionär som bor ensam i en bostadsrätt i Stockholm. Konrad kommer ursprungligen från västkusten från en familj där vardagen har inneburit mycket rörelse och fysisk ansträngning. Nu på senare år, efter fruns bortgång, har Konrad haft svårt att motivera sig till att gå ut och röra på sig, han tycker det känns tråkigt och ensamt. När frun var vid liv hade de ofta almanackan fylld med aktiviteter tillsammans med vänner och bekanta. Han träffar sina vänner någon gång då och då, men hade velat vara bättre på att ses oftare. Konrad vill vara lika aktiv som han en gång var, men tycker det är svårt. Dagarna ser ganska lika ut, varje morgon börjar han dagen med tidningen tillsammans med sin kopp kaffe och efter det brukar det bli en del läsning och tv-tittande, ibland kanske någon promenad till centrum om han behöver gå till affären. Ibland brukar han hänga med på Gympa med Sofia framför teven, de träningspassen tycker han är väldigt bra och en härlig genomkörare. Konrad tycker att dagens teknik är bra på många sätt, att till

exempel kunna beställa hem matkassar till dörren när han inte orkar gå till affären tycker han är helt fantastiskt.

Scenario, nuläge

Det är lördag och Konrad hade behövt handla mat för kommande vecka. Han funderar på om han ska gå till affären eller beställa hem matkassar som han oftast gör. Han tänker att det hade vart skönt med en promenad och samtidigt handla på vägen, men slår snabbt bort tanken och tar fram mobiltelefonen för att beställa maten, det är alldeles för bekvämt i soffan. Konrad får lite dåligt samvete över att han inte tog promenaden som han först tänkte, men tänker att han nog har lust för en promenad imorgon istället.

4.6. Befintliga lösningar

En analys av befintliga lösningar genomfördes för att undersöka vad som finns på marknaden som uppmuntrar till fysisk aktivitet och socialisering. Det gjordes en informationsinsamling på produkter som är både digitala och fysiska. Nedan visas ett urval på sex lösningar som på olika sätt är intressanta och inspirerande.

Fall Inte – en applikation av Länsförsäkringar där barn motiverar och visar de äldre olika balansövningar. Syftet är att minska fallolyckorna genom att öva upp balansen (Länsförsäkringar, 2021). Det intressanta med applikationen är att barnen blir som en träningskompis till de äldre och peppar dem i videomeddelanden med övningar. Det kan göra att appen känns mer personlig och motivationen att utföra övningarna blir större.

Hälsans Stig – Hjärt-och lungsjukas riksförbund i Sverige samordnar konceptet Hälsans stig vilket är en tydligt utsatt motionsslinga som ska kännas trygg och främja motion i alla åldrar (Göteborgs stad, 2021a). Det finns även en app som visar lederna på en karta som hjälper användarna att hitta till närmaste led. Det är också intressant att det finns bilder och möjlighet att fylla i om ett besök på en viss stig har genomförts vilket skapar en trygg känsla.

Pratbänkar – Ett nytt koncept i Göteborgs stad i arbetet för en åldersvänlig stad 2021 där speciellt markerade bänkar i offentliga miljöer ska uppmåna till samtal och skapa trygghet (Göteborgs stad, 2021b). Konceptet är intressant för det är en stationär lösning utomhus som tydligt uppmuntrar främlingar till att prata med varandra. Bänkarna kan även motivera folk att gå ut och gå till bänkarna för att det finns möjlighet till ett trevligt samtal.

Stepler – Stepler är en app som peppar folk att gå ut och gå genom att appen samlar in steg i form av poäng som sedan omvandlas till rabatter och presentkort (Stepler, 2020). Stepler motiverar människor att gå ut och gå genom olika belöningar. Appen kan även uppmuntra dem med ett mindre motionsintresse att gå ut och gå för att samla in poäng.

Strava – En applikation som loggar träning och ger möjlighet att dela träning med vänner. Appen fungerar som ett nätverk där träningsintresserade kan interagera med varandra (Strava, 2021). Strava skapar en gemenskap kring träning och det kan vara motiverande och inspirerande att dela träning med varandra samtidigt som det går att kontakta likasinnade.

Tipsrundan – I tipsrundan kan användaren skapa en egen tipsrunda till vänner genom att skapa frågor med bild och svarsalternativ, placera ut frågorna på en karta och sedan skicka tipsrundan till vänner (Tipsrundan, 2021). Tipsrundan digitaliserar ett redan välkänt koncept som tipspromenader.

Villjases – En app som riktar sig till dem med olika livsvariationer och skapar möjlighet för människor att hitta nya vänner på ett lättillgängligt sätt. I appen presenterar användarna sig själva, och det finns möjlighet att göra det i en video för dem som föredrar det framför att skriva (Sveriges radio, 2021). Det intressanta med appen är att den för samman likasinnade människor och möjligheten att spela in en videosnutt om sig själv kan göra att appen känns mer personlig.

4.7. Idégenerering

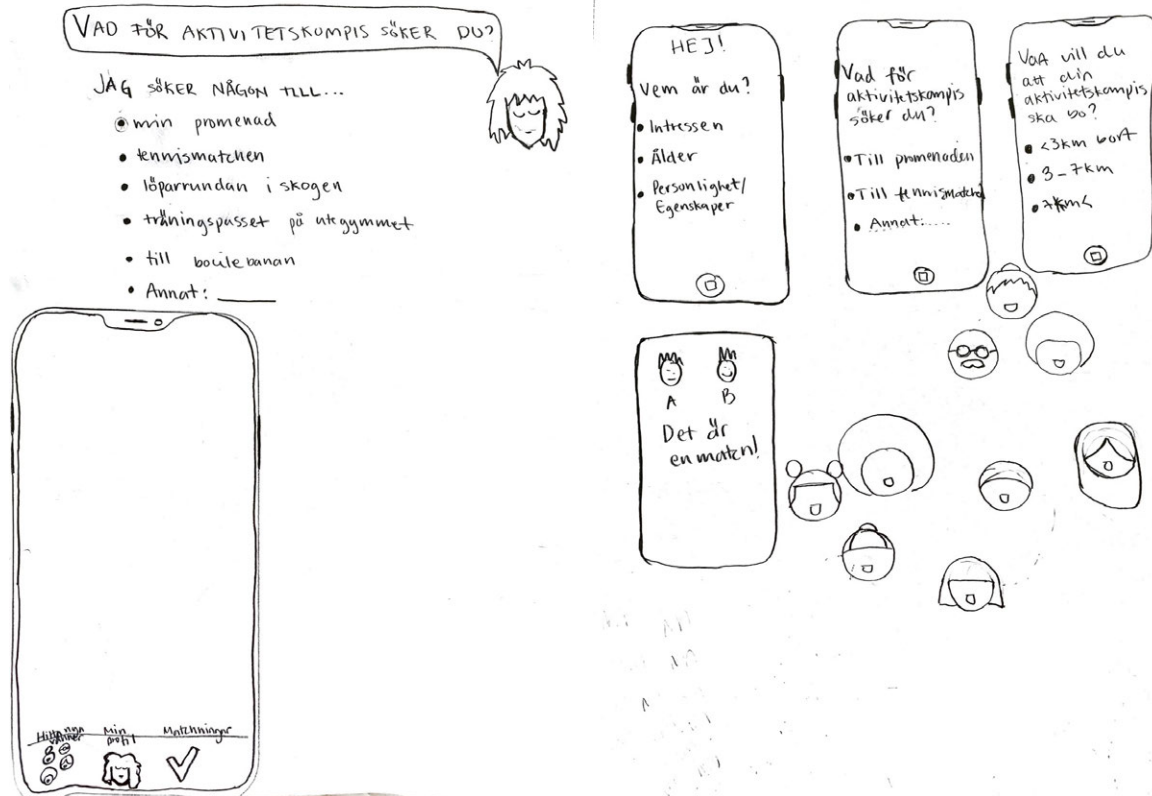
Följande avsnitt beskriver idégenereringen och de metoderna som används i denna fas. Inledningsvis under idégenereringsfasen kretsade idéerna kring både digitala samt icke-digitala lösningar. Baserat på intervjuerna med målgruppen och intervjun med experten samt för att underlätta kommande idégenerering togs beslutet att jobba mot en digital lösning.

4.7.1. Brainwriting

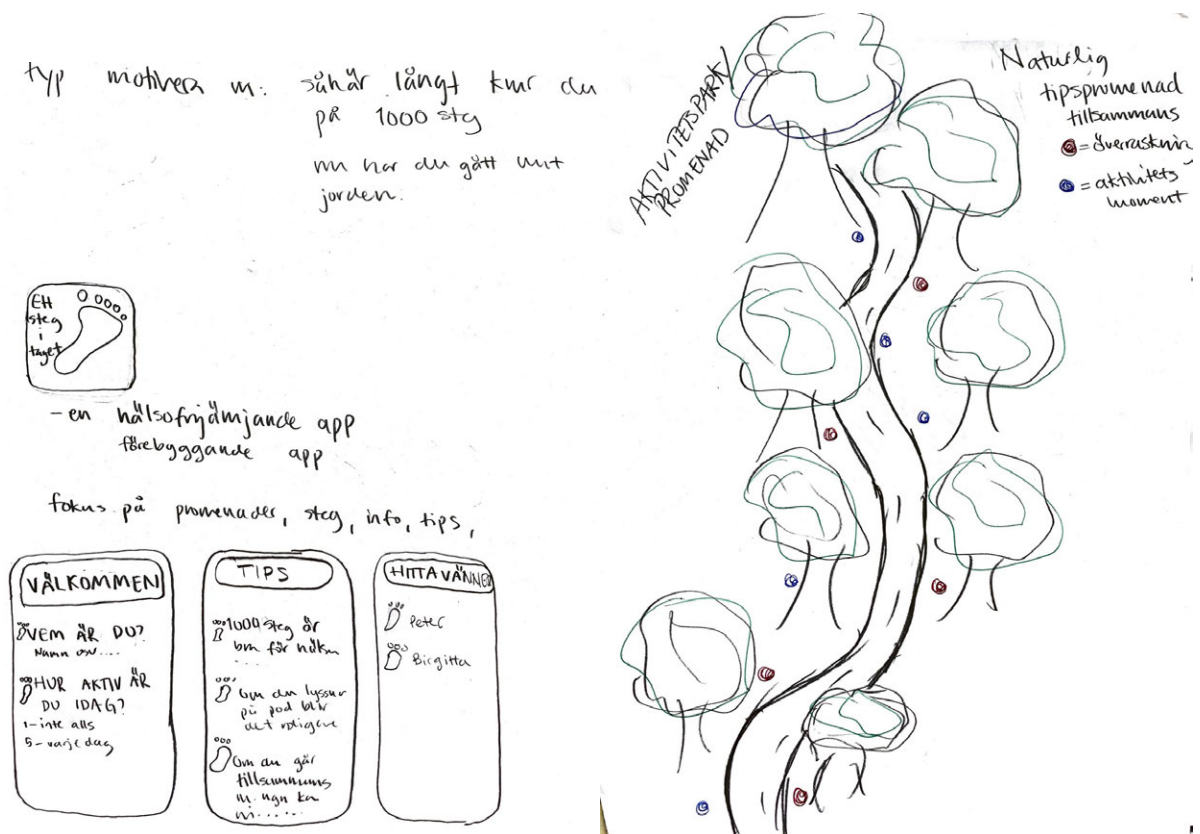
Ett brainwriting tillfälle ägde rum där idéer som kommit upp under arbetets gång diskuterades och individuellt framställdes skisser som sedan presenterades, se figurer 6–8. Lösningar som kom upp under tillfället var exempelvis en park med aktiviteter, aktivitetst dejt och pratbänkar kopplade till en app.



Figur 6. Skisser brainwriting. Författarnas egen bild.



Figur 7. Skisser brainwriting. Författarnas egen bild.



Figur 8. Skisser brainwriting. Författarnas egen bild.

Vid ett andra tillfälle användes en whiteboardtavla där brainwriting återigen tillämpades och alla lösningar skrevs ned på tavlan, de var bland annat:

- promenad-"dagis"
- promenadkompis
- promenaddjur
- spel - gamification
- bänk
- tipspromenad
- dejtingaktivitet
- ett steg i taget- app som räknar steg
- intressanta platser
- involvera yngre
- tipsa varann i närområdet- tänk community

4.7.2. Ytterlighetslösningar

För att testa något nytt inför en ny idégenereringsmetod användes en associationslek innan start. Efter associationsleken påbörjades idégenerering med ytterlighetslösningar. Under två minuter skrev var och en för sig ner idéer på respektive ytterlighet för att sedan diskutera och sammanställa resultaten. Det som framkom under ytterlighetslösningarna visas i nedanstående lista. För fullständigt underlag, se Bilaga D.

Den enklaste lösningen

- Placera ut bänkar som är kopplade till en app där användarna kan se vart bänkarna finns
- En app som påminner användaren om att gå ut varje dag, som ett larm.
 - Tävling, den som rört sig mest under dagen vinner
 - Känslan av att göra det tillsammans och få notiser om det

Den mest komplicerade lösningen

- Skapa en sol.
 - Slutdestinationen på promenaden är ett solrum, ger känslan av solsemester
 - En app som visar soliga delar av stan
 - En app som visar bänkar där solen ligger på, solen känner av.

Den mest hållbara lösningen

- Det går att se framsteg och mäta hur hälsan har förbättrats.
 - Man ser förbättring i hur mycket mer du har rört dig än föregående vecka
 - I tid eller steg
- Mål, till veckan eller månaden.
 - Sätta upp egna mål, sätta upp mål tillsammans med en grupp, som ett community
 - Varje gång du är aktiv får du en belöning

Den minst hållbara lösningen

- Man har chans att vinna på lotteri om man går ut. "Gå ut idag och du får chansen att vinna 1 miljon".
 - Alla som går ett x antal steg i månaden får vara med i ett lotteri med chansen att vinna

- Antingen digitalt eller fysiskt gömda skatter och ledtrådar som ska hittas. Det ska uppdateras med nya skatter varje vecka. Skatterna kan vara något i stil med rabatt på mataffären.
 - Letar tillsammans, samarbetsövning. Vinst till den som hittar först

Den vildaste lösningen

- En app som använder sig av samma metod som cigarettförpackningarna, alltså de skrämmande bilderna.

Den mest traditionella lösningen

- Gymklasser
- Aktivitetsklockor
- Pensionärsföreningar som anordnar aktiviteter för medlemmarna
- Tipspromenad med vinst.

4.7.3. Brainstorming workshop

Tillsammans med två designkollegor genomfördes en idégenereringsworkshop. Inför workshopen skickades ett förberedande underlag ut, med information om målgruppen, syfte och mål. Workshopen inleddes med brainstorming kring huvudfunktionen i 40 minuter, därefter diskuterades och sammanfattades vad som kommit fram under brainstormingen. Därefter genomfördes en individuell brainwriting, där varje delfunktion ägnades två minuter tänkande för att sedan presenteras. Detta upprepades för varje delfunktion.

Idéer som diskuterades var bland annat nedanstående, se Bilaga E för mer information.

- Geocaching
- Aktivitetsmatchning
- Pensionärsstråk
- Halv åtta hos mig
- Samtalsstöd - äldre kan ha rådgivning
- Pausbänkar
- 70+ tipsar, vad gör andra i min ålder?
- Dagens utmaning - utmana varandra
- "Visste du att" - tipsa om smågrejer i vardagen

4.7.4. Medskapande intervju

Eftersom utgångspunkten i projektet är målgruppen är det viktigt att de är med i hela processen. Därför hölls en medskapande intervju med en person som passade in i målgruppsbeskrivningen. Syftet med intervjun var att få underlag om tankar om de grova idéerna i detta stadie samt få inspiration från målgruppen inför konceptutvecklingen.

Tanken var att hålla i en workshop för att diskutera olika idéer kring de kategorier av idéer som redan tagits fram. Personer som blev kontaktade valdes ur ett bekvämlighetsurval ur AllAgeHubs kontaktnät då det är positivt med personer som är vana med digitala workshops. En medskapande workshop blev istället en medskapande intervju eftersom bara en person kunde medverka det utsatta datumet.

I en presentation sammanställdes samtliga tankar och idéer som diskuterats hittills under idégenereringen, där idéerna kategoriserades in i sex olika kategorier, se Figur 9.



Figur 9. Illustration av de sex kategorierna av idéer. Författarnas egen bild.

Varje kategori hade ett antal post-it lappar med en idé eller koncept på och vid varje kategori presenterades post-it lapparna några i taget för att den medverkande sedan kunde lämna tankar och återkoppling samt komma med nya idéer.

Den medverkande var en man på 77 år från Göteborg. Intressanta aspekter som kom fram under mötet är att undvika att kategorisera äldre och att istället uppmuntra till ett utbyte över generationsgränser. Det diskuterades även vikten av att bryta ensamheten och att främja socialisering på olika sätt.

“Ensamhet är det största problemet för många äldre.”

“Att man blandar generationer på det sättet tror jag bara är av godo. Det behöver inte bara vara dagis, utan det kan vara mer vuxna också.”

“Utbytet av tankar och idéer är inte alls dumt.”

Under workshopen diskuterades även olika mötesplatser och att träffa nya människor, det framkom då att den deltagande trodde att det var viktigt att det finns något som händer när två främmande människor möts för att ett samtal ska kunna uppstå.

“Sitter det två människor på en bänk som inte känner varandra måste det nästan hända någonting för att de ska börja prata med varandra”

4.8. Tidiga koncept

Följande avsnitt beskriver de koncept som tagits fram utifrån de kategorierna från både medskapande intervjun och workshopen. Vissa koncept är tagna rakt av från

brainstormingen och andra är en kombination av olika idéer. Koncepten visualiserades i Photoshop och presenteras utan inbördes ordning.

4.8.1. Koncept 1 - "Aktivitetsmatchning"

Koncept 1 är en applikation där användaren gör en profil och fyller i namn, ålder och intressen, se Figur 10. Applikationens syfte är att hitta en eller flera vänner att vara aktiva med tillsammans, eftersom det ofta kan vara svårt att ta tag och göra aktiviteten själv.

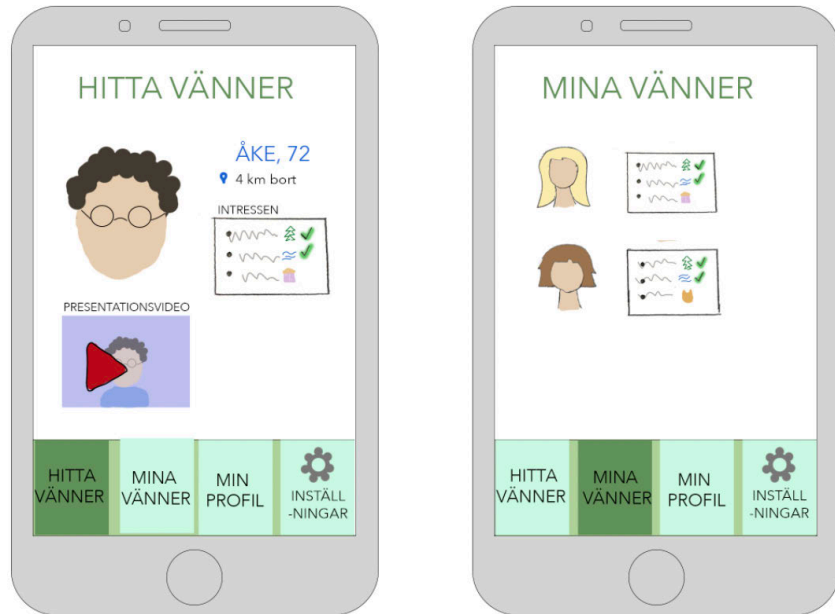
Dessutom blir det ofta lättare och roligare med sällskap.

Appen kan se ut på följande sätt:

- Användaren kan filtrera personer som kommer upp, genom avstånd, ålder, och intressen.
- Genom Hitta vänner kan användaren skicka vänförfrågningar till de personer som användaren vill få kontakt med.
- Profilerna visar de gemensamma intressena och avstånd i kilometer till personen.
- För mer information om en person kan användaren trycka på personen, då kommer en videopresentation, ålder, intresse och namn att visas.
- När någon svarat på en vänförfrågan hamnar personerna i varandras vänlista där det går att chatta och eventuellt bestämma träff.
- Alla profiler har samma upplägg och innehåll eftersom appen ska uppfattas som seriös.

Frågor tillhörande koncept 1 som är aktuella att besvara längre fram:

- Funkar den för alla åldrar?
- Vågar folk ha videopresentation?
- I Hitta vänner: Vill användarna se en vän i taget eller alla samtidigt?
- Ska filter vara på avstånd, ålder och kön? Vill användarna bara få fram de som har valt samma intresse i appen eller även personer med olika intressen?
- Ska appen ge förslag på aktiviteter?
- Är matching ett bra ord eller ska man kalla det vän?
- Är den för lik existerande appar?



Figur 10. Visualisering av aktivitetssmatchning, Hitta Vänner. Författarnas egen bild.

4.8.2. Koncept 2 - "Pratbänkarna 2.0"

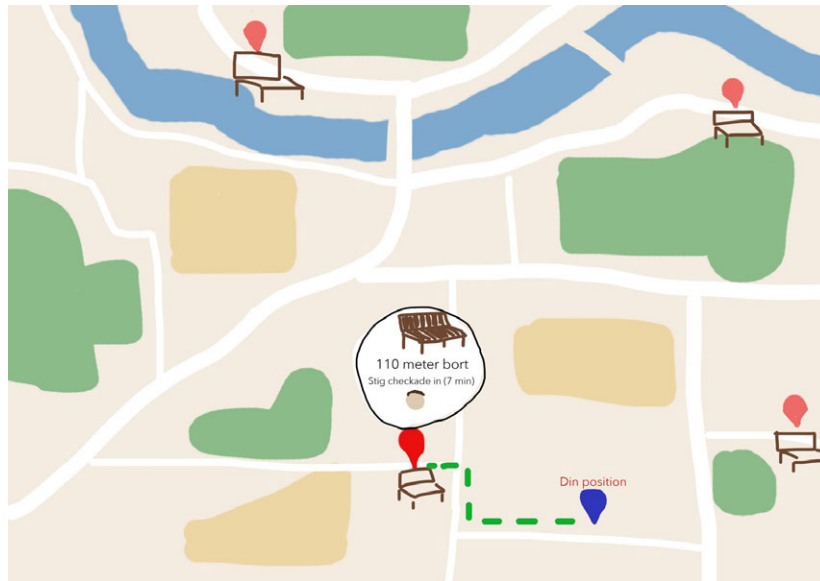
Koncept 2 är en applikation kopplat till fysiska Pratbänkar i Göteborgs stad. Göteborgs stad kommer nu våren 2021 att placera ut så kallade Pratbänkar runt om i staden i syfte att uppmuntra människor till att prata med varandra. Genom att utveckla konceptet till Pratbänkarna 2.0 är en applikation kopplad till Pratbänkarna, se Figur 11. Tanken med appen är att användaren kan:

- Se på en karta vart bänkarna är placerade.
- Se hur långt det är mellan bänkarna och till de utplacerade bänkarna.
- Bli uppdaterad på om det sitter någon på bänken som har checkat in via sin profil.

Syftet med appen är att underlätta användningen av Pratbänkarna. För att starta en konversation med en främling kan det också vara bra om det finns något att prata om. Därför kan det vara bra att ha någon slags konversationsstartare vid varje bänk, exempelvis ett speciellt diskussionsämne eller konstverk i anslutning till bänkarna.

Frågor tillhörande koncept 2 som är aktuella att besvara längre fram:

- Ska appen visa vilka bänkar som ligger i solen och/eller i lä?
- Ska användaren ha en profil som hen checkar in med där det står intressen? Eller räcker det med att bara se att det sitter någon på bänken utan att visa namn?
- Behövs en konversationsstartare? Vad skulle det kunna vara?



Figur 11. Visualisering av Pratbänkarna 2.0, hur kartan kan se ut. Författarnas egen bild.

4.8.3. Koncept 3 - "Utmaningsappen"

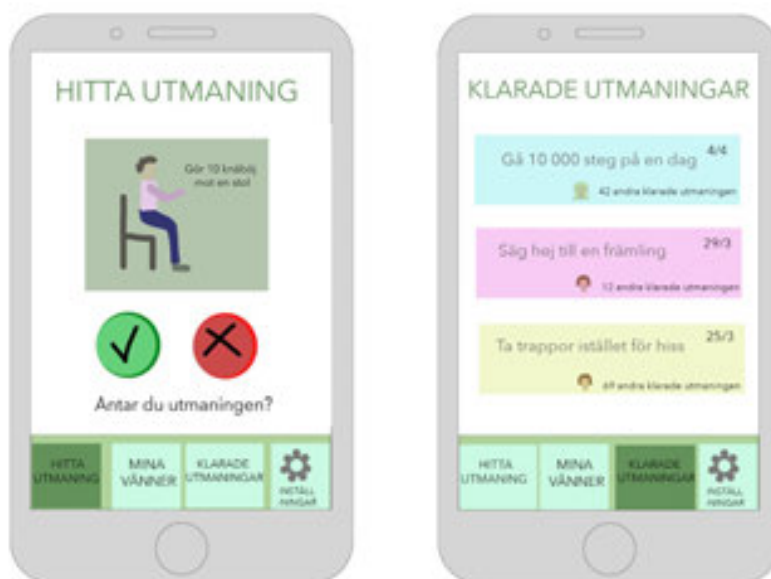
Koncept 3 är en applikation som går ut på att klara olika utmaningar utifrån sin egen förmåga. Användaren skapar här en profil eller ett konto i appen för att kunna bli vän med andra som också har appen, se Figur 12. Appen kan vara utformad på följande sätt:

- Användaren kan skicka utmaningar till vänner.
- Användaren kan göra utmaningar tillsammans med vänner.
- Appen ger förslag utmaningar.
- Användaren kan skapa sina egna utmaningar och välja helt själv vad för typ av utmaning hen vill genomföra.
- Användaren kan sätta upp mål i form av exempelvis *Dagens* eller *Veckans utmaning* samt se framsteg genom att kunna se avklarade utmaningar.
- Det finns olika kategorier av utmaningar att välja mellan, till exempel sociala utmaningar eller tränings/aktivitets utmaningar.

En utmaning kan till exempel vara att gå ett visst antal steg eller en viss sträcka, gå eller cykla till affären istället för att ta bilen/bussen eller säga hej till en främling. Syftet med applikationen är att motivera användaren, göra träning och aktivitet roligt, skapa en gemenskapskänsla samt att ge användaren inspiration och intresse för olika aktiviteter.

Frågor tillhörande koncept 3 som är aktuella att besvara längre fram:

- Vilka är de viktigaste funktionerna?
- Kan användare känna tvång/besvikelse vid användning om en utmaning inte klaras?
- Kan användarna se andra som utfört samma utmaning?
- Hur ska interaktionerna gå till? Chatt, reaktioner, symboler?



Figur 12. Visualisering av Utmanningsappen, hur det kan se ut när användaren antagit och klarat utmaningar. Författarnas egen bild.

4.8.4. Koncept 4 - "70+ tipsar"

Koncept 4 är inspirerat av en facebookgrupp. Det är en applikation där användaren gör en profil för att sedan kunna ta del av tips från andra i samma generation/ålder, se Figur 13.

Appen kan innehålla följande:

- Det finns olika kategorier av tips användaren kan välja mellan, till exempel träning, mat och platser.
- Användaren ser vad andra i samma ålder gör och blir inspirerad.
- Om användaren har ett problem kan hen lägga ut det för att få tips och hjälp från andra som har eller har haft samma problem.
- Användaren kan också lägga upp bilder/filmer på egna tips samt kommentera och ge reaktioner på andras tips.

Syftet med applikationen är att användarna ska få inspiration till en mer aktiv livsstil och hjälpa varandra i vardagen. Användarna får tips på saker de kan göra som förgyller vardagen samt att de förhoppningsvis får kontakt med folk i närområdet.

Frågor tillhörande koncept 4 som är aktuella att besvara längre fram:

- Ska alla kategorier med olika tips finnas?
- Hur ska interaktionerna gå till? Chatt, reaktioner, symboler?
- Ska användarna kunna ta kontakt med andra användare?
- Ska det vara tips speciellt för närområdet?
- Kan det kännas ålderskategoriserande?



Figur 13. Visualisering av 70+ tipsar, hur det kan se ut när användaren delar ett tips. Författarnas egen bild.

4.8.5. Koncept 5 - "Rådgivningspromenad"

Koncept 5 är en applikation där användaren skapar en profil med intressen, erfarenheter och ålder samt vad man gillar att prata om och diskutera, se Figur 14. Appen kan se ut på följande sätt:

- Användare fyller i en profil.
- Användarna matchas och får möjlighet att chatta och ta en Rådgivningspromenad för att diskutera ett dilemma.
- Exempelvis Användare 1: "Jag vill prata om relationer" matchas ihop med Användare 2 som har erfarenhet av relationer.

Syftet med applikationen är att främst de äldre får dela med sig av erfarenheter till yngre användare och bryta ensamheten samtidigt som rörelse och aktivitet inkluderas och att andra användare får råd.

Frågor tillhörande koncept 5 som är aktuella att besvara längre fram:

- Är det realiserbart?
- Hur går det till när användare hittar varandra?



Figur 14. Visualisering av hur en Rådgivningspromenad kan se ut. Författarnas egen bild.

4.8.6. Koncept 6 - "Tipspromenad"

Koncept 6 är en digital Tipspromenad där användaren måste ta sig till ett ställe fysiskt för att öppna nästa fråga i appen. Frågorna placeras ut slumpmässigt på en karta som användaren kan se i appen, se Figur 15. Tanken är att det går att:

- Välja olika kategorier på tipspromenad.
- Välja olika längd/sträcka på tipspromenaden.
- Skapa egna tipspromenader och dela med vänner.

Det går att se vilka tipspromenader som är avklarade och vilka tipspromenader vänner har genomfört. Syftet med applikationen är att användaren blir motiverad till att gå ut att röra på sig och promenaden får ett mål. Vid användning av appen får användaren en känsla av gemenskap och att utomhusvistelsen blir upplevelse. Förhoppningen är också att användaren får ut något av appen, exempelvis ett socialt utbyte eller att man lärt sig något nytt.

Frågor tillhörande koncept 6 som är aktuella att besvara längre fram:

- Ska det vara möjligt att tävla mot vänner?
- Hur ser kontakten ut mellan användare?
- Är den för lik appar som redan finns?
- Är det svårt att gå från fysisk till digital tipspromenad?
- Hur ska interaktionerna gå till? Chatta, reaktioner, symboler?



Figur 15. Visualisering av Tipspromenad, hur kartan i appen kan se ut. Författarnas egen bild.

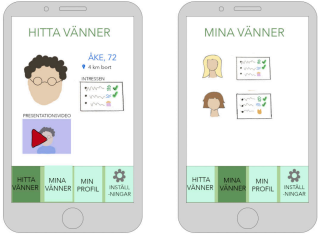
4.9. Analys av koncept

Följande avsnitt beskriver utvärderings- och analysfasen av de sex koncept som togs fram under idégenereringen. Koncepten utvärderades och jämfördes med hjälp av PNI och utvärderingsmatriserna Pugh och Kesselring.

4.9.1. PNI

De sex koncepten sattes in i varsin PNI tabell för vidare utvärdering och jämförelse, se Tabellerna 2–7. Genom att koncepten placerades i en PNI gavs nya insikter om hur väl koncepten uppfyller eller inte uppfyller de olika funktionerna i funktionsanalysen samt likheter och olikheter hos koncepten. Några nyckelord togs fram till varje koncept för att underlätta arbetet med att visualisera de olika koncepten i ett koordinatsystem. Nyckelorden är ett tillägg och hör inte till metoden PNI, utan de är för att förenkla den kommande utvecklingen i koordinatsystemen, se Figur 14.

Tabell 2. PNI koncept 1.

Koncept 1	Positivt	Negativt	Intressant	Nyckelord
“Aktivitetsmatchning” 	Bryter ensamhet Lätt-tillgänglig Uppmuntrar till aktivitet och socialisering	Läskigt att träffa främlingar genom en app Risk för att kännas komplicerad Finns liknande appar	Chans till lång vänskap Trevliga möten ökar välmåendet Utvecklingspotential	Vänner Rörelse Tillsammans Utanför komfortzone Intressen Flexibel

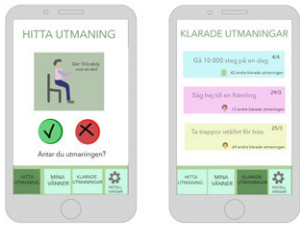
→ Aktivitetsmatchning: Uppfyller huvudfunktionen att uppmuntra till aktivitet och socialisering, men uppmuntrar inte specifikt till utomhusaktivitet. Konceptet kräver dock mycket eget initiativ och mod eftersom det innebär att träffa främlingar genom en app. Det finns mycket utvecklingspotential hos konceptet och det är realiserbart eftersom appar med liknande upplägg existerar.

Tabell 3. PNI koncept 2.

Koncept 2	Positivt	Negativt	Intressant	Nyckelord
“Pratbänkarna 2.0” 	Lättillgängligt Naturlig mötesplats Bryter ensamhet Uppmuntrar till aktivitet och socialisering Ingen förbindelse – spontan användning, användaren har inte signat upp sig på något	Svårt att starta konversation med främling	Vidareutveckling av ett existerande koncept Chans till vänskap Enkelt koncept	Utomhus Utanför komfortzone Socialt

→ Pratbänkarna 2.0: Bygger vidare på ett existerande koncept från Göteborgs stad, vilket är ett helt nytt och väldigt enkelt koncept. Konceptet bygger på en mer naturlig mötesplats samt uppmuntrar till aktivitet utomhus och socialisering. Antagligen kommer det att krävas något extra vid bänken eller i appen för att främlingar faktiskt ska starta konversationer med varandra.

Tabell 4. PNI koncept 3.

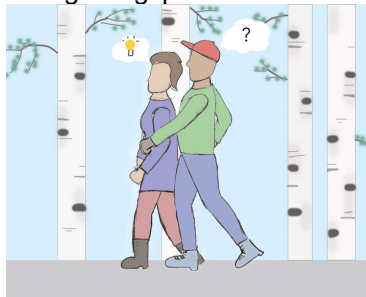
Koncept 3	Positivt	Negativt	Intressant	Nyckelord
“Utmaningsappen” 	Motiverar till aktivitet Inspirerar till olika aktiviteter Gemenskap Flexibelt och lättillgängligt	Istället för motivation känner man ett tvång vilket leder till besvikelse Risk för att jämföra sig med andra Risk för att kännas komplicerad Bryter inte ensamheten och uppmuntrar inte direkt till rörelse	Användarna skapar utmaningar vilket leder till stor variation Finns chans att hitta likasinnade	Motivation Inspiration Gemenskap Flexibilitet I komfortzone

→ Utmaningsappen: Konceptet inspirerar till olika aktiviteter men uppmuntrar inte direkt till socialisering utan fokuset ligger på att inspirera och motivera. Konceptet kan eventuellt få negativ effekt om användarna känner en besvikelse eller ett tvång istället för motivation för att utföra de olika utmaningarna. **Tabell 5. PNI koncept 4.**

Koncept 4	Positivt	Negativt	Intressant	Nyckelord
“70+ tipsar” 	Inspirerar till vardagsaktiviteter Gemenskap Flexibelt och lättillgängligt	Risk för att kännas komplicerad Bryter inte ensamheten och uppmuntrar inte direkt till rörelse Påminner om Facebook-grupp	Finns chans att hitta likasinnade	Flexibilitet Inspiration Gemenskap I komfortzone

→ “70+ tipsar”: Påminner om koncept 3, bygger på att inspirera till vardagsaktivitet och upplägget påminner om en Facebookgrupp. Konceptet uppmuntrar dock inte direkt till fysisk aktivitet och socialisering utan här ligger fokuset också på att bli inspirerad och motiverad i allmänhet.

Tabell 6. PNI koncept 5.

Koncept 5	Positivt	Negativt	Intressant	Nyckelord
“Rådgivningspromenad” 	Delar med sig av erfarenheter och livsråd Känner mening Bryter ensamhet och uppmuntrar till rörelse	Tveksamt om det kan realiseras Läskigt att träffa främling genom app	Intressant utbyte Chans till vänskap	Utbyte Socialt Utanför komfortzone

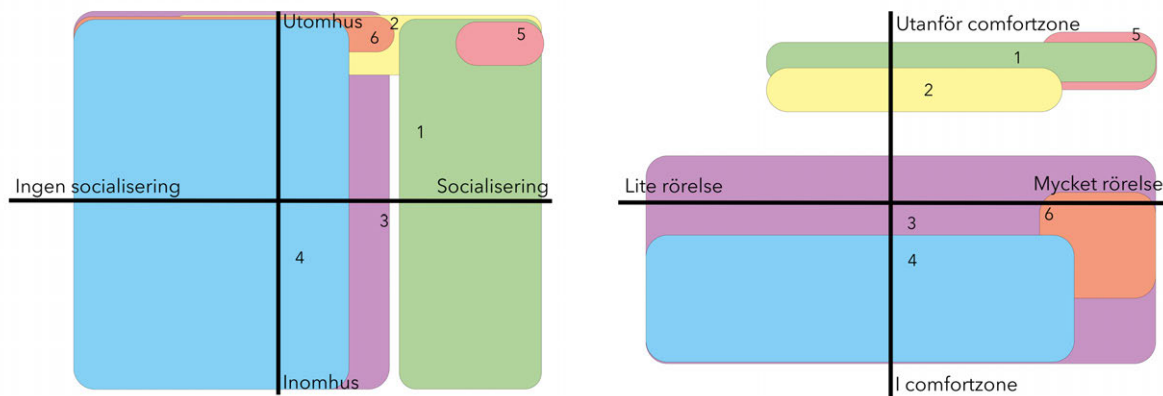
→ Rådgivningspromenad: Det sker ett tydligt generationsutbyte i konceptet vilket är positivt och spännande, men som även i det första konceptet krävs det mycket eget mod och initiativ för att faktiskt genomföra det. Konceptet uppfyller funktionen att uppmuntra till utomhusaktivitet och socialisering.

Tabell 7. PNI koncept 6.

Koncept 6	Positivt	Negativt	Intressant	Nyckelord
“Tipspromenad” 	Gemenskap Uppmuntrar aktivitet Motiverar till rörelse Flexibel Lättillgänglig	Finns liknande koncept Bryter inte ensamheten Gå från fysiskt till digitalt	Valmöjligheten till längd och kategori	I komfortzone Gemenskap Rörelse Motivation

→ Tipspromenad: Tipspromenad motiverar också till utomhusaktivitet och eventuellt också socialisering. Nackdelen med sista konceptet är att det finns liknande digitala tipspromenader, men samtidigt har konceptet ytterligare funktioner och stor utvecklingspotential.

Utifrån ovanstående tabeller samt nyckelorden togs två koordinatsystem fram med olika dimensioner för att visuellt jämföra koncepten, se Figur 16. Det vänstra koordinatsystemet visar *Utomhus* på vertikalaxeln och *Socialisering* på horisontalaxeln. Det högra koordinatsystemet visar dimensionerna *Comfortzone* på den vertikala axeln samt *Rörelse* på den horisontella. De olika koncepten placerades ut i koordinatsystem, med tillhörande färg, utefter hur mycket respektive lite av varje dimension konceptet uppfyllde.



Figur 16. Koordinatsystem med olika dimensioner för att visa på konceptets likheter respektive olikheter. Författarnas egen bild.

Utifrån de två koordinatsystem kan följande slutsatser dras:

- Koncept 1, 2 och 5 kräver att användarna själva tar egna initiativ och vågar ta kontakt med andra.
- Koncept 3, 4 och 6 ligger mer komfortzone men uppmuntrar samtidigt inte lika mycket till socialisering.
- Koncept 1, 3 och 4 kan utföras både utomhus och inomhus medan koncept 2, 5 och 6 är tänkta att bara vara utomhus.
- Koncept 5 och 6 ger direkt mycket rörelse medan i de andra koncepten beror det helt på användarens val.

Sammanfattningsvis kan det utläsas att vissa koncept täcker stora områden i koordinatsystemen medan andra är mer konkreta och täcker ett mindre område. Koncept 3 och 4 är väldigt lika eftersom de täcker ungefär samma område i de båda systemen. Koncept 1 och 5 är också relativt lika med skillnaden att koncept 1 täcker ett större område.

4.9.2. Medskapande med designkollegor

Ett möte genomfördes med två designkollegor för att diskutera de befintliga koncepten. Koncepten presenterades i form av bilder och förberedda frågor till varje koncept. Det diskuterades vad som var bra, vad som var mindre bra, hur koncepten kan ändras, kombineras samt möjligheter och utvecklingspotential kring koncepten. Mötet resulterade i nya tankar och idéer kopplat till varje koncept, se Bilaga F för vidare information. Viktiga övergripande aspekter som diskuterades var att det är viktigt att appen är tydlig och att det finns tydliga och trygga instruktioner. Det är också viktigt att appen är anpassningsbar för att alla ska kunna använda den utefter sin egen förmåga. Många av koncepten fokuserar på att likasinnade människor ska mötas, men en ny insikt från mötet var att det även är intressant med möten mellan människor som är olika varandra. Förstärkt verklighet diskuterades också som ett eventuellt verktyg att använda för att introducera ny teknik för den äldre generationen. Slutligen kom det fram att många av koncepten går att kombinera vilket senare valdes att analyseras vidare med hjälp av Osbornes idésporrar.

4.9.3. Osbornes idésporrar

Efter återkopplingen från designkollegorna användes idégenereringsmetoden Osbornes idésporrar. Orden *förstora*, *kombinera* och *göra tvärtom* användes som hjälp vid utvecklingen av koncepten. De olika koncepten diskuterades var för sig i tur och ordning i två minuter per ord. Nedan visas en sammanfattning på intressanta idéer och aspekter kring respektive hjälpord. Se Bilaga G för mer information.

Förstora

- Göra utmaningar/tipspromenaderna i grupp
- Skapa event där man får fylla i om man kommer eller ej
- Live/videoutmaningar
- Lämna efter sig någonting till nästa person som kommer till bänken
- Kombinera flera tips- ex. tips på såhär gör du en bra dag
- Digital rådgivning
- Följa folk som skapar tipspromenader, få likes på tipspromenader "Veckans mest populära..."

Kombinera

- Utmana varandra i olika aktiviteter - ses och gör utmaningar
- En app för både yngre och äldre
- I "bänkappen" ser användarna annat än bara bänkar, ex. fikaställen
- Utmaningsrunda, uppdrag på vägen
- Gå en runda för att låsa upp ett tips
- Ge rådgivning eller få en utmaning på bänken

Göra tvärtom

- Fokus på olikheter/olika intressen istället för likheter, blir utbyte av erfarenheter istället
- Man står upp och pratar vid någon markering (inte en bänk)

- Man får hjälp med utmaningarna av andra, ex. "Den här har inte jag klarat, kan någon hjälpa mig?"
- Tipsa om vad man inte ska göra, "Jag gjorde misstaget idag..."
- Istället för att gå en rådgivningspromenad pratar man i telefon
- Svara fel på tipspromenadsfrågorna istället för rätt- fel svar är rätt svar, finn fem fel

4.9.4. Utvärdering med Pughmatris

Två Pughmatriser utfördes för att jämföra koncepten mot varandra, rangordna dem och till sist besluta om eliminering, se Tabell 8 och 9. Kriterier valdes ut utifrån de funktioner som fått minst 4 poäng i funktionsanalysen. Funktionerna "Möjliggöra användarvänlighet" och "Uttrycka tydlighet" togs inte med som kriterier eftersom de är funktioner som omfattar den slutliga gränssnittsdesignen. Två olika koncept användes som referenser i matriserna.

Tabell 8. Pughmatris nr. 1. Koncept 3 som referens.

Pughmatris.1						
Kriterier	Alternativ					
	1	2	3	4	5	6
Uppm utomhusakt.	0	+	R	0	+	+
Främja socialisering	+	+	E	0	+	0
Motivera till aktivitet	-	-	F	-	-	+
Skapa intresse	0	-	E	0	-	0
Tillgänglighet	-	0	R	0	-	0
Anpassning	-	-	E	0	-	0
Möjliggör kontakt	+	+	N	0	+	-
Gemenskap	0	0	S	0	0	0
$\Sigma +$	2	3	0	0	3	2
$\Sigma 0$	3	2	0	7	1	5
$\Sigma -$	3	3	0	1	4	1
Nettovärde	-1	0	0	-1	-1	1
Rangordning	3	2	2	3	3	1

Första referensen som användes var koncept 3, Utmaningsappen, då blev rangordningen följande:

1. Koncept 6
2. Koncept 2 och 3
3. Koncept 1,4 och 5

Vid jämförelse av antal (-) och (+) för de olika koncepten har koncept 5 flest antal (-) men hamnar också bland de koncepten med flest antal (+) medan koncept 6 är ett av koncepten med minst antal (-).

Tabell 9. Pughmatris nr. 2. Koncept 2 som referens.

Pughmatris.2						
Kriterier	Alternativ					
	1	2	3	4	5	6
Uppm utomhusakt.	-	R	-	-	0	0
Främja socialisering	0	E	-	-	0	-
Motivera till aktivitet	0	F	+	0	0	+
Skapa intresse	+	E	+	+	0	0
Tillgänglighet	0	R	+	+	0	+
Anpassning	0	E	+	+	-	+
Möjliggör kontakt	0	N	-	-	0	-
Gemenskap	0	S	0	0	0	0
$\Sigma +$	1	0	4	3	0	3
$\Sigma 0$	6	0	1	2	7	3
$\Sigma -$	1	0	3	3	1	2
Nettovärde	0	0	1	0	-1	1
Rangordning	2	2	1	2	3	1

Vid en andra Pughmatris, se Tabell 9 ovan, användes koncept 2, Pratzbänkarna som referens. Där blev rangordningen följande:

1. Koncept 3 och 6
2. Koncept 1,2 och 4
3. Koncept 5

Vid ytterligare en jämförelse av antal (-) och (+) hade koncept 5 och 1 minst antal (-) samtidigt som de också hade minst antal (+). Dessutom fick koncept 5 sämst nettovärde i båda matriserna. Baserat på resultaten från de båda Pughmatriserna samt antal (+) och (-) för de olika koncepten beslutades det att eliminera koncept 5, Rådgivningspromenaden.

4.9.5. Kesselringmatris

De fem resterande koncept placerades i en Kesselringmatris för att eliminera ytterligare koncept. Samma kriterier som användes i Pughmatrisen användes också i Kesselringmatrisen. Kriterierna viktades utifrån tidigare viktning i funktionsanalysen, dock ändrades skalan från 1–5 till 1–4 för att få en tydligare skillnad i poängen och resultatet. Rangordningen utefter Kesselringmatrisen blev följande:

1. Koncept 3 och 6
2. Koncept 2
3. Koncept 4
4. Koncept 1

Vid utförandet av Kesselringmatrisen diskuterades det hur bra respektive dåligt de olika koncepten uppfyller funktionerna från funktionsanalysen. Koncept 1 presterade sämst i denna matris vilket ledde till att även det konceptet eliminerades. De koncept som kommer att utvecklas och tas med till nästa steg är koncept 6, 2 samt 3 och 4 i en kombination eftersom de är två liknande koncept och de har presterat nästan samma i de flesta kriterier. För Kesselringmatrisen, se Bilaga H.

4.9.6. Utveckling och visualisering av koncept

Information och idéer som samlats in under workshop med designkollegor, Osbournes idésporrar samt workshop med AllAgeHub sammanställdes för att utveckla de återstående tre koncepten. De idéer som var intressanta från respektive idégenerering markerades och togs med vidare i processen. Kombinationer av idéer diskuterades och koncepten tydliggjordes med avseende på innehåll och funktioner. Utvecklingen visualiserades i Photoshop för att kunna presenteras i en workshop för målgruppen. Koncept 6 kallas nu för *Digital tipspromenad* och koncept 3 och 4 har kombinerats och kallas för *Utmaningar och Tips*.

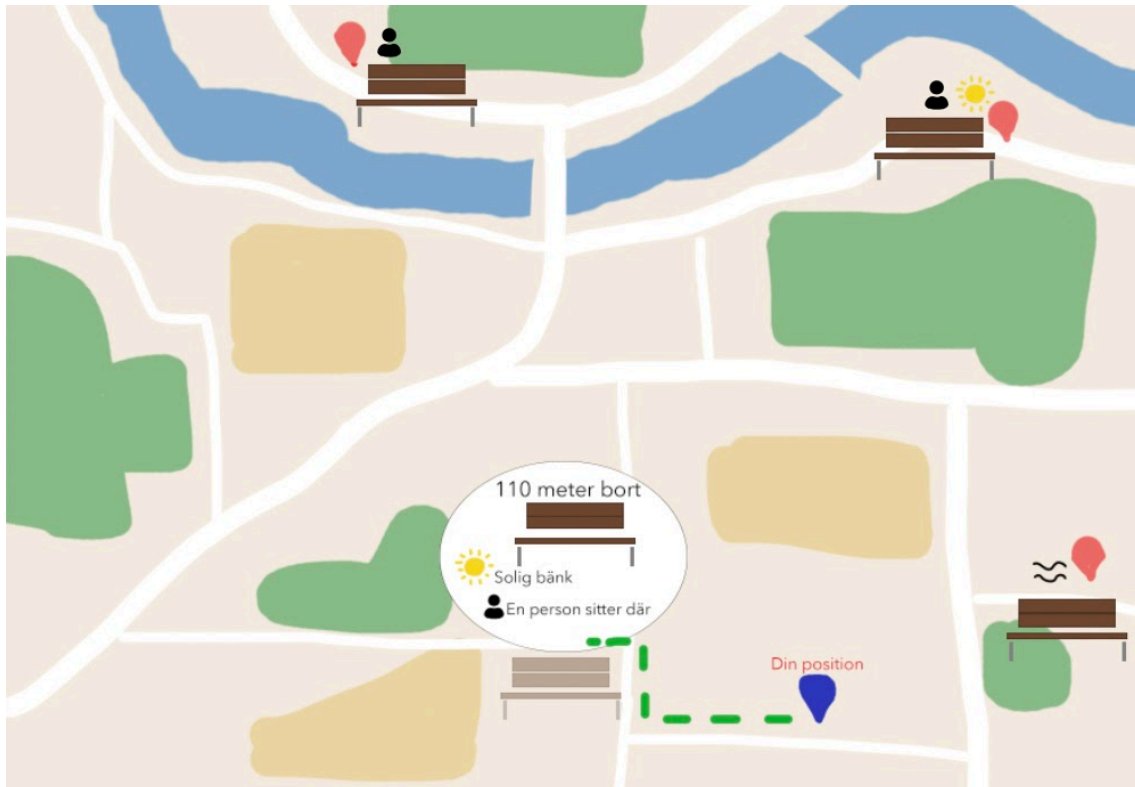
Koncept 2 - Pratabänkar 2.0

Nedan visas två figurer hur appen till pratabänkarna hade kunnat se ut. Figur 17 visar hur det hade kunnat se ut när användaren kommer fram till bänken och ska välja att checka in eller öppna en konversationsstartare.



Figur 17. Visualisering av Pratabänkarna 2.0. Författarnas egen bild.

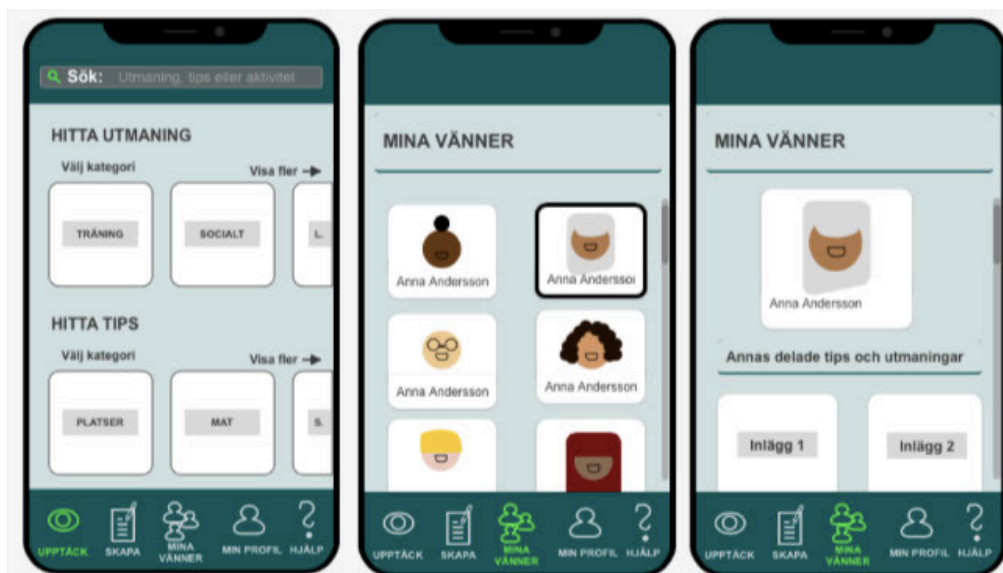
Figur 18 visar hur kartan hade kunnat vara upplagd och vad för information användaren får genom kartan. På kartan visas symboler för att berätta för användaren om bänken är i sol respektive blåst och en symbol för att indikera om det sitter någon på bänken.



Figur 18. Visualisering av Pratzbänkarna 2.0. Författarnas egen bild.

Koncept 3 & 4 - Utmaningar och Tips

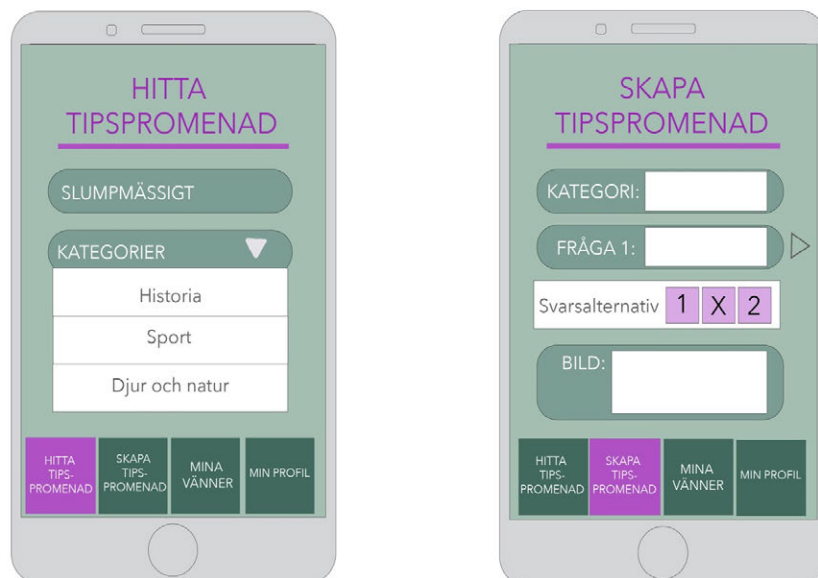
Figur 19 visar ett första utkast av gränssnittet för appen Utmaningar och Tips. Fem olika flikar längst ner symboliserar huvudfunktionerna i appen, med en symbol och text så det är lätt att navigera sig. Nedan visas ett urval på hur flikarna *Upptäcka* och *Mina vänner* kan se ut.



Figur 19. Visualisering av Utmaningar och Tips. Författarnas egen bild.

Koncept 6 - Digital Tipspromenad

Gränssnittet till den Digitala Tipspromenaden har ett liknande upplägg som för Utmaningar och Tips. Flikarna längst ner antas underlätta navigering i appen. Figur 20 visar hur det kan se ut när användaren vill *Hitta Tipspromenad* eller *Skapa Tipspromenad*.



Figur 20. Visualisering av Digital Tipspromenad. Författarnas egen bild.

4.9.7. Digital fokusgrupp

Målgruppen involverades återigen i projektet, i form av en digital workshop, för att få ytterligare återkoppling på de tre återstående koncepten. Personer kontaktades ur ett bekvämlighetsurval. De kontaktade hade tidigare visade intresse från det första intervjuutskicket som genomfördes, där de då uttryckligen sagt att de gärna ställer upp längre fram om det skulle behövas. I mailet som skickades ut beskrevs syftet med workshopen samt att tidigare erfarenhet av digitala möten och möjlighet att använda programmet Zoom var att föredra. Det var tre stycken som kunde och ville delta i workshopen, i åldrarna 70, 76 och 84. Workshopen inleddes med en kort presentation av projektet och därefter fick de deltagande presentera sig själva. Efter presentationerna presenterades koncepten, ett i taget följt av en kort diskussion och återkoppling från de deltagande. Nedan följer några citat från workshopen.

“Väldigt olika hur en del ser på det där med att samtala med folk man inte känner”

“Jag tror det är bra att ha något innehåll som man kan knyta an till om man vill börja prata, då har ju Göteborg ett antal konstverk så man kan sätta bänkarna i anknytning till dom”

“Bänkarna borde markeras på ett sätt så man vet att det är en pratbänk”

“Att vara äldre är ju faktiskt en utmaning i sig, att klara av allting”

“Det är en jättebra idé men det kräver grundläggande kunskap och en smartphone”

“Väldigt kul idé det där med en digital tipspromenad, men det är ju det att man behöver den telefonen då”

Koncepten var uppskattade och de deltagande trodde på idéerna. Det framkom dock tydligt att appar kan vara något som är svårt att hantera samt att det kräver en smartphone som kanske inte alla har tillgång till. Baserat på den nya informationen blev de tre återstående koncepten två, Pratabänkarna 2.0 samt Digital Tipspromenad. Göteborgs stads koncept

Pratbänkarna kräver nödvändigtvis inte att en app används utan det går att använda sig av konceptet även utan app. Konceptet Digital Tipspromenad har tagit ett redan känt koncept och adderat tekniken, vilket gör att det inte kommer bli lika skrämmande. Utmanings- och tipsappen kändes lite för komplicerad med många funktioner samt att det de deltagande ansåg att vardagen redan innehöll tillräckligt många utmaningar. För de återstående två koncepten krävs fortfarande någon form av smartphone men målgruppen är avgränsad till de som har ett digitalt intresse samt är villiga att använda smartphone.

4.9.8. Enkät

En enkät genomfördes för att nå en stor andel av målgruppen och få synpunkter på de två återstående koncepten. Syftet med enkäten var att få in data som kan stå till grund för valet av det slutgiltiga konceptet. Enkäten delades därför upp i 2 avsnitt där det ena avsnittet handlade om Pratbänkarna 2.0 och det andra om Digital Tipspromenad. Koncepten förklarades med text och bilder och det ställdes frågor kring varje koncept. Enkäten skickades via mail till 185 personer som ingår i målgruppen och som tidigare visat intresse för projektet. Enkäten var öppen i en vecka och sammanlagt kom 124 svar in.

Första konceptet som presenterades i enkäten var Pratbänkarna 2.0. De två första frågorna handlade om vad för information användaren ville se i appen rörande bänken samt vilken slags konversationsstartare som respondenterna gillade bäst. 60% vill i appen kunna se om bänken ligger i solen och 56% vill se hur många som sitter på bänken. Många av respondenterna tyckte inte att en konversationsstartare var nödvändigt, ca 40% ansåg att ingen konversationsstartare behövdes, vilket var många fler än väntat. Samtidigt var det många som kommenterade att konceptet och konversationsstartaren inte skulle eller inte behöver vara kopplad till en app.

“Pratbänkarna borde kunna användas spontant utan tillgång till appar, som är onaturliga för 70+.”

En avslutande fråga kring Pratbänkarna var “Hur stor är sannolikheten att du kommer använda Pratbänkarna 2.0?” Figur 21 visar diagrammen som visar hur respondenterna svarat. 40,5% av respondenterna svarade att sannolikheten för att använda pratbänkarna är ganska till mycket stor.



Figur 21. Procentuell fördelning i frågan "Hur stor är sannolikheten att du kommer använda Prاتبänkarna 2.0? Författarnas egen bild.

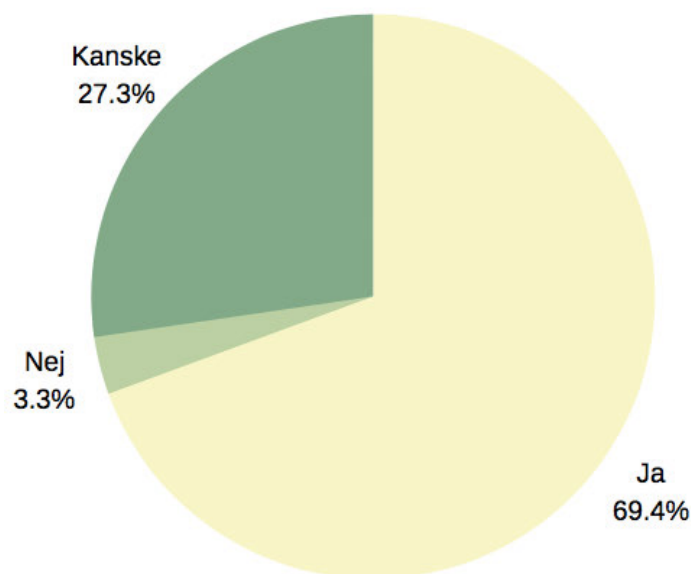
Digital Tipspromenad presenterades som koncept 2. Där ställdes det frågor kring hur respondenterna hade velat interagera med andra användare i appen, om det finns ett intresse för att skapa egna tipspromenader, om Förstärkt verklighet kan tänkas vara ett bra verktyg samt om det hade varit intressant att gå tipspromenad tillsammans med andra användare. 59% av respondenterna vill helst chatta och lite färre vill ge reaktioner eller skicka vänförfrågningar. Det var väldigt få av respondenterna som hade velat skapa sina egna tipspromenader, vilket var ett oväntat resultat. Endast 5% svarade *Ja* och 35% svarade *Kanske* på frågan.

En av frågorna var till för att undersöka om det skulle kunna vara intressant att gå tipspromenader tillsammans med andra, där var det hela 69% av respondenterna som svarade *Ja* och 27% som svarade *Kanske*, se Figur 22. Svaren visar på att intresset för att gå tillsammans med andra är stort. Dock visade vissa lite tveksamheter kring att träffa andra genom appen, vilket mestadels berodde på en osäkerhet och otrygghet kring att andra användare kanske missbrukar och utnyttjar tillfället för bedrägerier.

"Samhället är fullt av idioter som kanske utnyttjar tillfället till rån eller liknande är jag rädd"

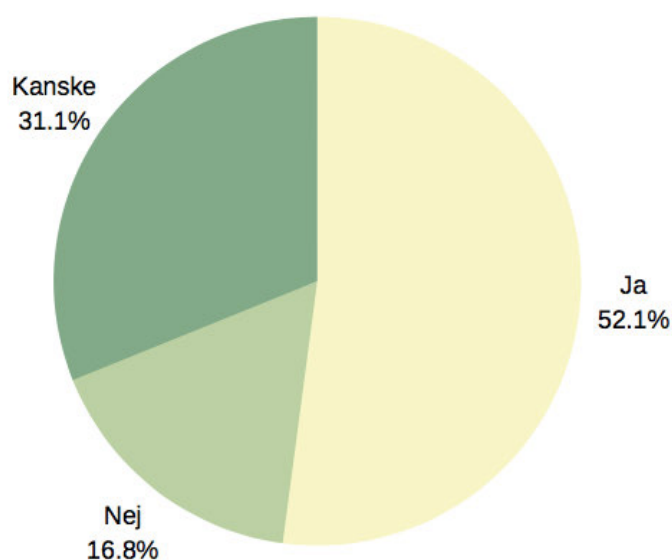
"Tycker väldigt illa om tipspromenader men allt som ger nya kontakter kan vara värdefullt - tom att gå på en tipspromenad - tror jag."

"Trevligare att gå tillsammans med någon vän. Frågorna kan diskuteras och tävlas om."



Figur 22. Procentuell fördelning frågan "Hade du kunnat tänka dig att gå tipspromenad tillsammans med en annan användare i exempelvis närområdet?" Författarnas egen bild.

En idé för appen var att använda Förstärkt verklighet, som ett verktyg för att förstärka verkligheten vilket gör att frågorna ser ut att vara utplacerade på verkliga platser. Respondenterna fick frågan om de tror att det kan vara ett bra verktyg. Figur 23 visar resultatet. Ungefär hälften av de som svarade tror att Förstärkt verklighet kan vara ett bra verktyg.



Figur 23. Procentuell fördelning frågan "Tror du att Förstärkt verklighet* hade varit ett bra verktyg för att förstärka verkligheten så att frågorna ser ut att vara utplacerade på verkliga platser?" Författarnas egen bild.

Till frågan kring Förstärkt verklighet kunde respondenterna lämna kommentarer, det var endast nio stycken som lämnade en kommentar och nedan visas fyra stycken.

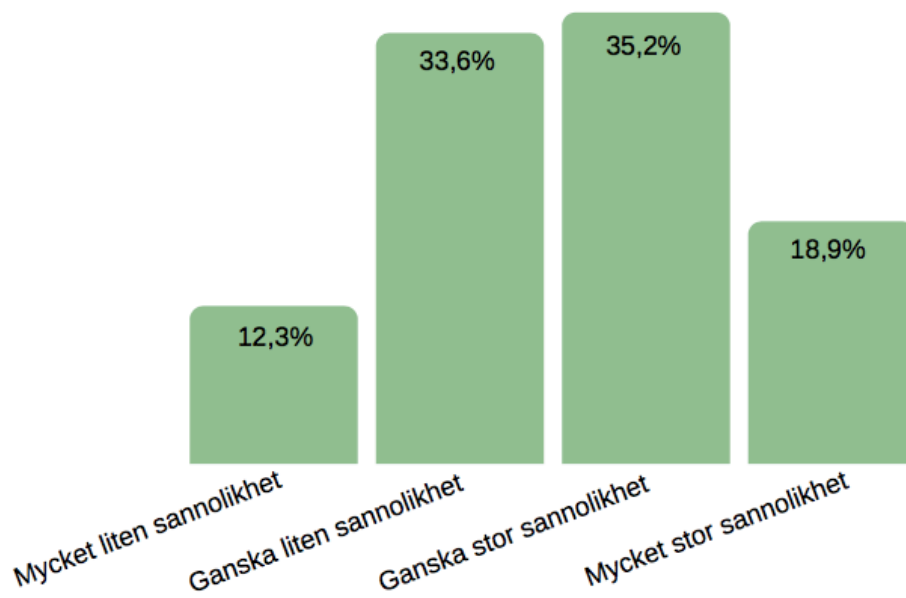
“Om det är tänkt för pensionärer i första hand så tror jag AR är onödigt avancerat”

“Jag hoppas på att vi får bort de individer som saboterar det ni föreslår. Vi pensionärer är helt enkelt rädda idag.”

“Jag tror det kan locka fler att bli intresserade, ögat betyder mycket.”

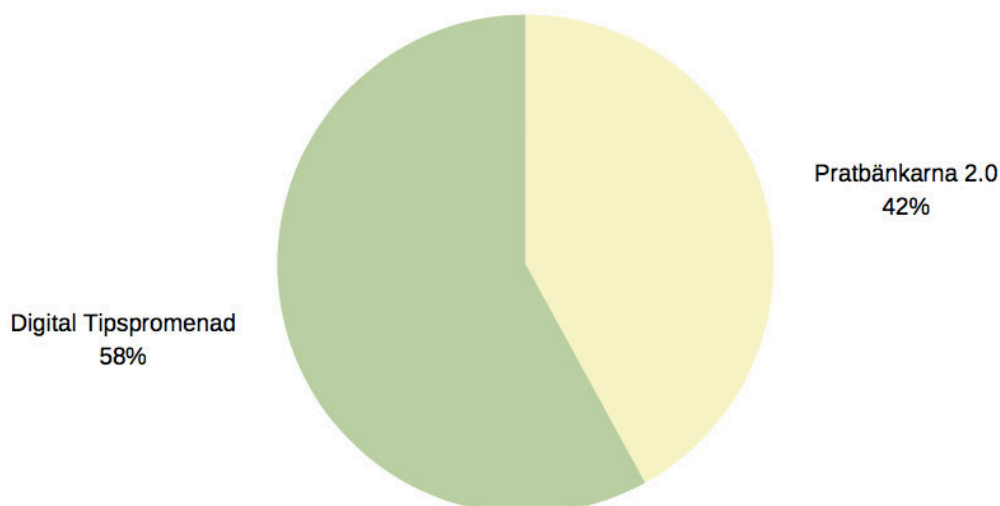
“Tror inte så många äldre bryr sig om detta. Frågan i sig är viktigt, att se omgivning eller annan natur i mobilen lockar inte oss.”

Samma avslutande fråga användes även här, “Hur stor är sannolikheten att du kommer använda Digital Tipspromenad?”. Diagrammet i Figur 24 nedan visar hur respondenterna svarade på frågan. 54,1% av respondenterna svarade att sannolikheten för att använda digital tipspromenad är ganska till mycket stor.



Figur 24. Procentuell fördelning i frågan “Hur stor är sannolikheten att du kommer använda Digital Tipspromenad? Författarnas egen bild.

Enkätens avslutande fråga handlar om vilket koncept som respondenterna helst hade velat använda. Resultatet var jämnt men 58% hade helst velat använda Digital Tipspromenad, se Figur 25. Resultatet kan kopplas till de föregående frågorna som handlade om hur stor sannolikheten var att respektive koncept skulle användas. Där var det fler som svarade att de sannolikt skulle använda sig av Digital Tipspromenad jämfört med Prاتبänkarna.



Figur 25. Procentuell fördelning i frågan "Vilket av koncepten hade du helst velat använda?" Författarnas egen bild.

I en följdfråga fanns möjligheten att kommentera valet av koncept. Av de som valt Digital Tipspromenad var det många som förklarade att det var positivt att få in rörelse och att aktivera hjärnan.

"Härligt med lite motion samtidigt som man kanske lär sig något nytt och samtalar med andra"

"Viktigast att hjärna och kropp är i arbete"

"Tipspromenaden gör att man motiveras till att gå en promenad."

"Tipspromenaden kan vara i mitt närområde, jag behöver inte ta spårvagnen till centrum."

De som valde Pratabänkar kommenterade att det var ett trevligt sätt att få kontakt med andra.

"Jag tror att många äldre drar sig för att gå ut själv, så pratabänkar verkar vara ett mycket bra sätt att få kontakt med andra!"

"Spännande att se om man lärde känna någon ny som man kan få utbyte av. Jätteroliga förslag."

"Trevligt sitta ner en stund och utbyta tankar med annan person på bänken."

Det kom också kommentarer till vad som var mindre bra med koncepten, bland annat handlade de kommentarerna om att det digitala känns främmande och onaturligt.

"Jag babblar alltid med alla, så för mig behövs ingen pratabänk. Däremot behöver vi gamla tänka till, vilket en tipspromenad tvingar oss till."

"För min generation 70 plusare är detta digitala verktyg rätt främmande. Upplägget är bra och tydligt men passar en yngre generation som är vana vid digitala verktyg."

"Det är förstås två problem: 1. Mindre användbart för synskadade 2. Fortfarande många äldre som inte är bekväma med den digitala världen."

“Om man sätter sig på en bänk där det redan sitter någon annan känns det lite som om man tränger sig på.”

Sammanfattningsvis var återkopplingen på båda koncepten positiv och många tyckte att idéerna var spännande. Tipspromenad var det koncept som respondenterna visade störst intresse för och därför valdes det konceptet till slutkoncept. Genom deras återkoppling fattades det också beslutet att göra en mindre, ytterligare marknadsundersökning då liknande koncept som redan finns på marknaden nämndes.

Enkätvaren gav nya insikter till arbetet. Generellt är trygghet något som är viktigt eftersom det finns misstankar samt en osäkerhet om att det digitala kan missbrukas. Det digitala kan också vara ovant för många och därför är tydligheten viktig. Det är också viktigt att ta hänsyn till de som har nedsatt syn och/eller hörsel. För att ta del av statistiken från hela enkäten, se Bilaga I.

4.9.9. Konkurrentanalys

En mindre konkurrentanalys på liknande lösningar till den digitala tipspromenaden genomfördes efter återkopplingen från enkäten. Syftet med konkurrentanalysen är att ta reda på hur projektets Digitala Tipspromenad förhåller sig till de befintliga lösningarna på marknaden. Nedan visas tre stycken lösningar som på olika sätt är relevanta.

Active Quiz - Är en digital quizrunda där användarna måste gå en viss sträcka för att få upp nästa fråga (Activequiz, 2021). Sträckan är helt valbar, det går att välja själv vart och hur lång rundan ska vara. Användaren kan välja bland olika kategorier på quiz där de olika rundorna är olika långa. Det går också att skapa sina egna quizrundor med egna frågor genom att göra ett konto.

GPS-quiz, Göteborgs stad - Göteborgs stad har skapat en GPS quiz, med frågor utplacerade på specifika GPS-positioner (Göteborgs stad, 2021c). Antingen följs en länk eller så scannas en QR-kod för att komma till hemsidan för quizet. Frågorna kan bara öppnas när man är på den specifika platsen.

Quiz-walk.se - Quizwalk är en hemsida där det är möjligt att skapa egna tipspromenader och delta i tipspromenader som andra användare skapat (Quiz-walk, 2015). Tipspromenaden skapas genom att lägga in frågor, bilder och välja position för frågorna. För att öppna en fråga måste användaren vara nära den. Det är också möjligt att bjuda in vänner till en tävling och göra tipspromenaden privat med lösenord.



5. Designkoncept – StigUt!

I kapitel fem presenteras och förklaras det slutliga designkonceptet samt även ett urval av bilder på första prototypen presenteras.

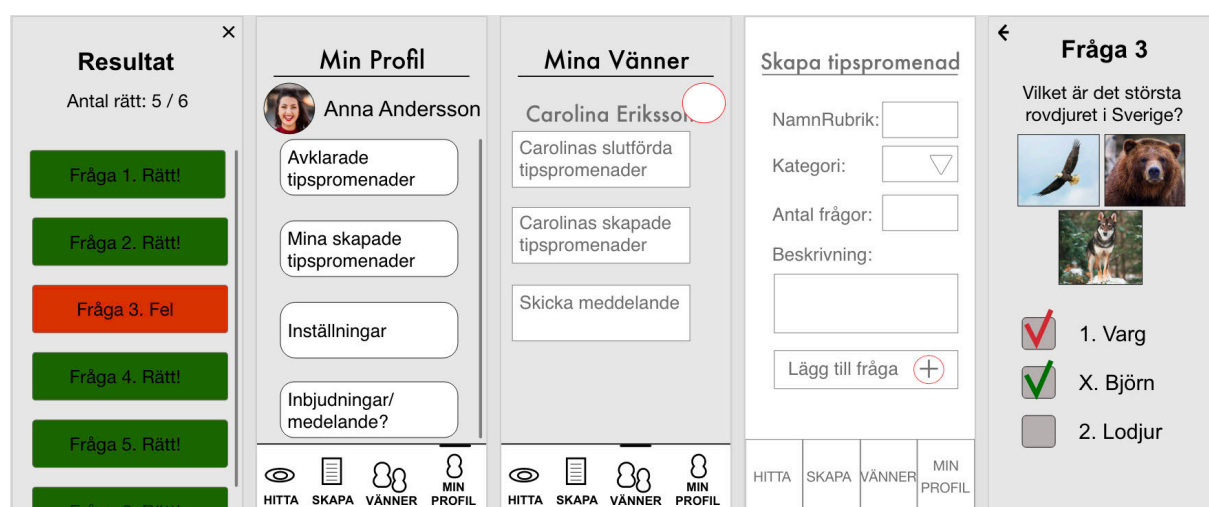


5.1. Första prototyp

Utifrån tidigare data från målgruppen och teori kring gränssnitt diskuterades en plan fram för appens uppbyggnad. Planen gjordes skriftlig och det skrevs ned huvudmenyer och vilka underfunktioner som är kopplade till varje meny. När planen var klar skapades en första prototyp i Adobe XD och i Figur 26 och 27 visas olika exempel på vyer i appen. I vyerna skapades olika knappar och länkar som kopplar knapparna till olika vyer.



Figur 26. Visualisering av prototyp Digital Tipspromenad. Författarnas egen bild.



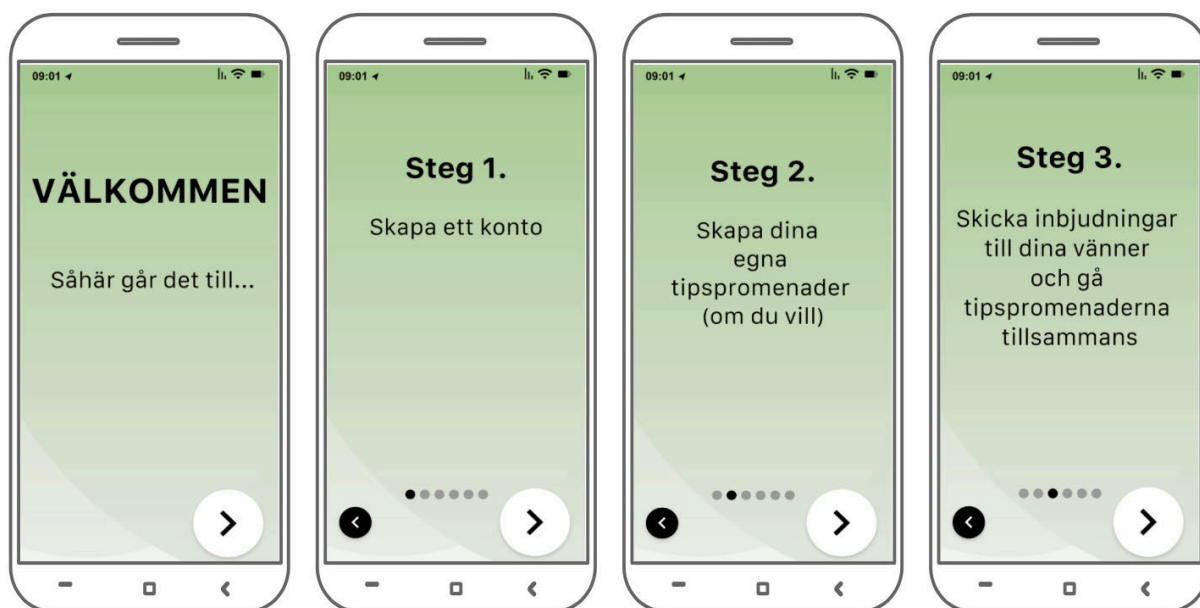
Figur 27. Visualisering av prototyp Digital Tipspromenad. Författarnas egen bild.

Första prototypen justerades i detaljer som färger, skuggor och symboler som tillslut ledde fram till den slutliga prototypen.

5.2. Presentation av koncept

Det slutliga designkonceptet kallas för StigUt. Det är en digital Tipspromenad som helt tar hänsyn till användarnas egna önskemål om plats och sträcka. För att öppna frågorna på tipspromenaden måste användaren ta sig till respektive ställe fysiskt, genom exempelvis en promenad. StigUt motiverar användarna genom bland annat spelifieringen i appen. Det tydliga gränssnittet och det tydliga fokuset i appen med ökad fysisk aktivitet och gemenskap,

bidrar den till ett ökat välmående hos användarna. I appen loggar man in med BankID för att öka tryggheten. Figur 28 och 29 visar hur det ser ut när användaren första gången går in på appen. För att se hela prototypen, se Bilaga J.

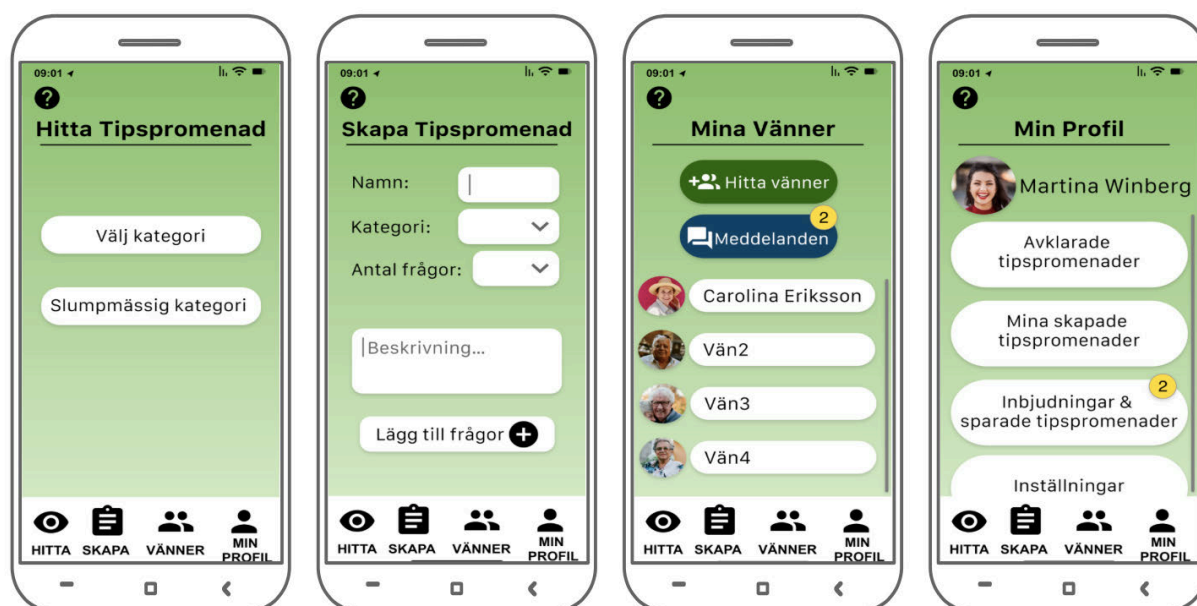


Figur 28. Prototyp - Första vyn i appen. Författarnas egen bild.



Figur 29. Prototyp – Första vyn i appen. Författarnas egen bild.

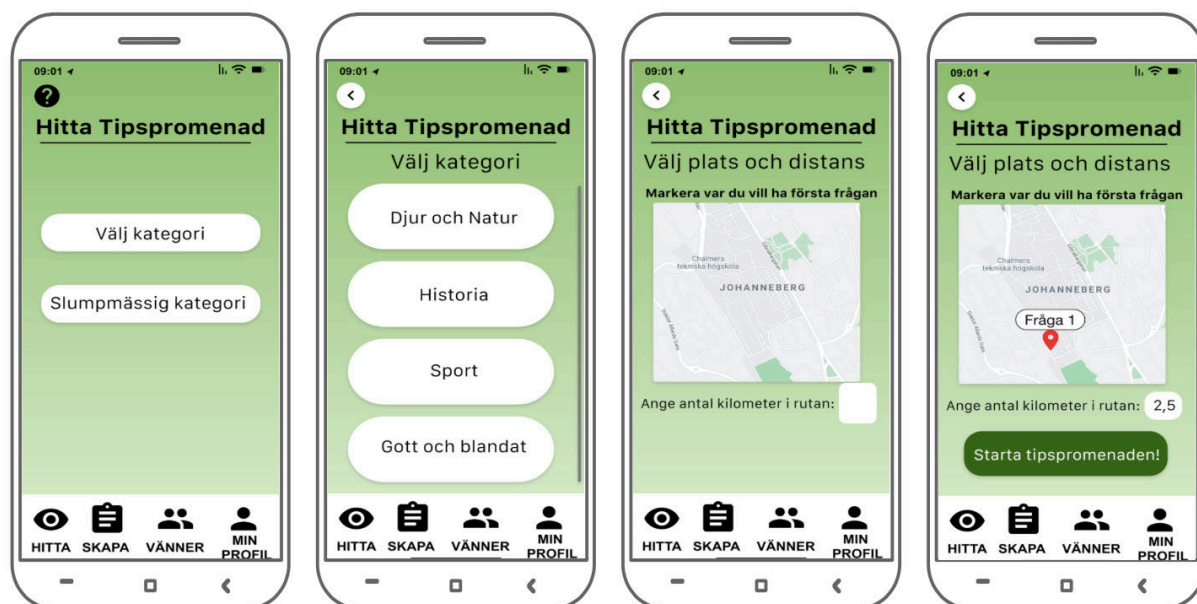
I appen finns det fyra stycken tydliga huvudmenyer: *Hitta*, *Skapa*, *Vänner* och *Min Profil*. Dessa menyer ligger längst ned på varje sida, se Figur 30. Eftersom de flesta appar har liknande upplägg med menyer valdes det att göra på samma sätt för att minska eventuella oklarheter.



Figur 30. Prototyp – De fyra olika huvudmenyerna. Författarnas egen bild.

5.2.1. Hitta

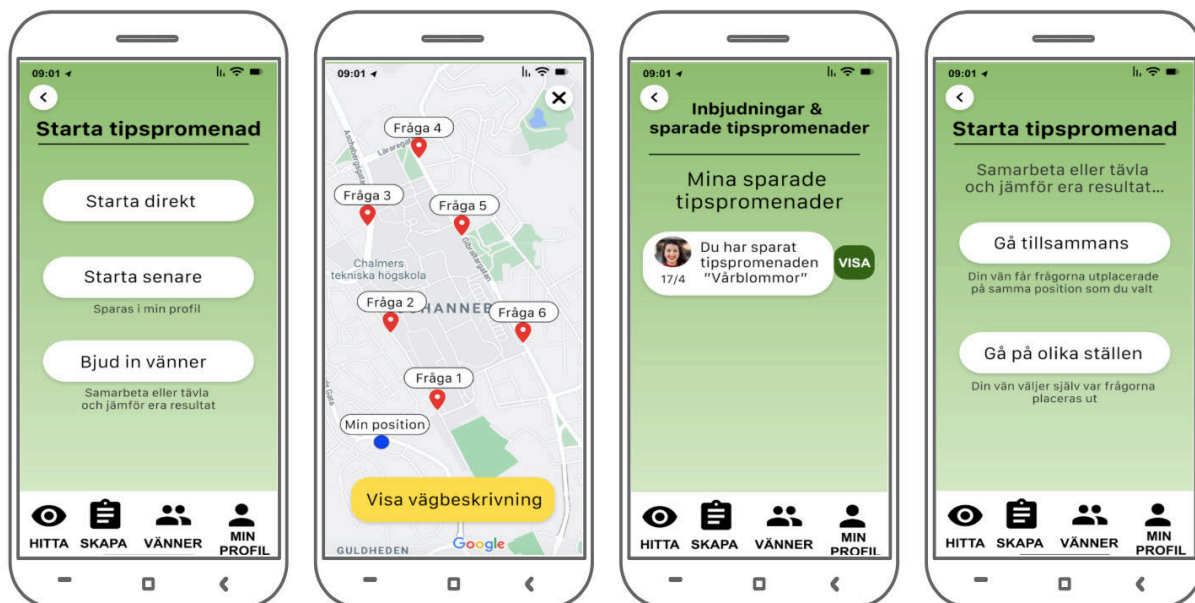
Under första huvudmenyn *Hitta*, är tanken att användaren kommer kunna söka på olika tipspromenader, välja bland olika kategorier eller välja att få en slumpmässig kategori. Om slumpmässig kategori väljs kommer användaren direkt till sidan *Välj plats och sträcka*. Där markerar användaren utgångspunkten för första frågan och resterande frågor placeras slumpmässigt ut i anknytning till första frågan, se Figur 31.



Figur 31. Prototyp – Huvudmenyn Hitta Tipspromenad. Författarnas egen bild.

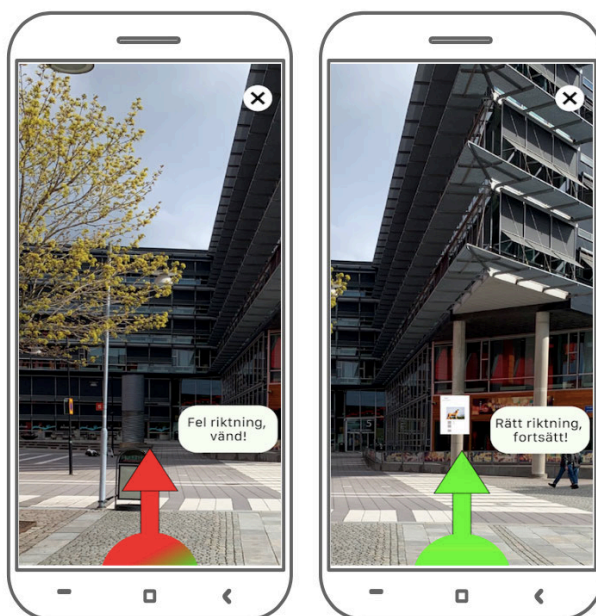
Efter val av tipspromenad kan användaren välja *Starta direkt*, *Starta senare* eller *Bjud in vänner*. Vid val av *Starta direkt* kommer en karta att visas och tipspromenaden kan börja. Om *Starta senare* väljs kommer tipspromenaden att sparas i *Min Profil* för ett senare tillfälle. Tredje alternativet är *Bjud in vänner*, då kan användaren välja *Gå tillsammans*, där frågorna

är utplacerade på samma plats för båda eller att *Gå på olika ställen* där den inbjudna vännen väljer själv vart frågorna placeras ut, se Figur 32.



Figur 32. Prototyp – Starta Tipspromenad, kart-vyn och inbjudningar. Författarnas egen bild.

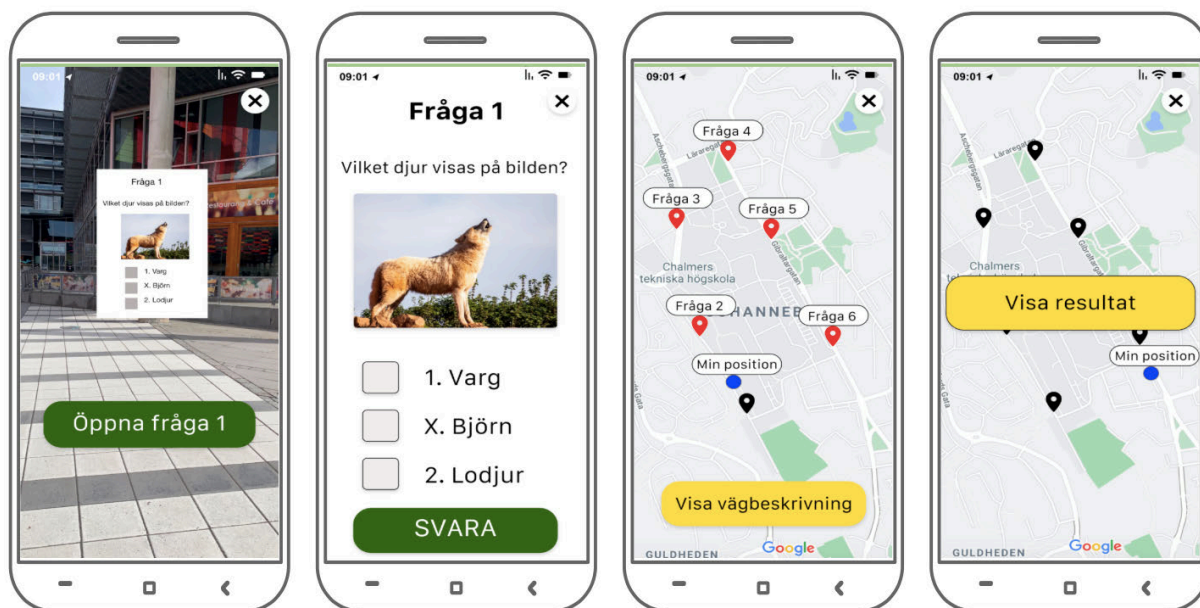
Inom en radie på ca 60 meter från respektive fråga kommer en AR-vy att visas, då kommer det att visas en grön eller röd pil som en vägbeskrivning fram till frågan och man får en känsla av att frågan närmar sig, se Figur 33.



Figur 33. Prototyp – Förstärkt verklighet med pilar som representerar riktningen. Författarnas egen bild.

Inom en radie på ca 20 meter kommer användaren att kunna öppna frågan, se Figur 34. Frågan kommer då att visas på hela skärmen med bild och text samt möjlighet till att få frågan uppläst. När frågan är besvarad visas återigen kartan och frågan är markerad som

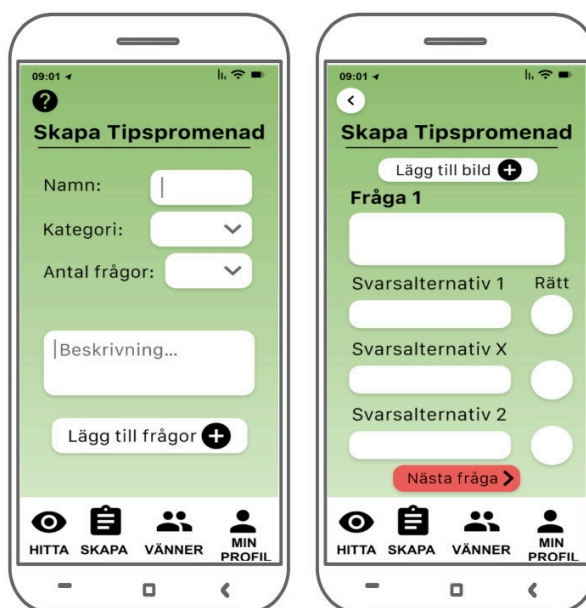
avklarad. Figuren visar också hur det ser ut när alla frågor är besvarade. Genom *Visa resultat* kommer resultatet upp och visar fel respektive rätt svar.



Figur 34. Prototyp – Öppna frågan. Författarnas egen bild.

5.2.2. Skapa

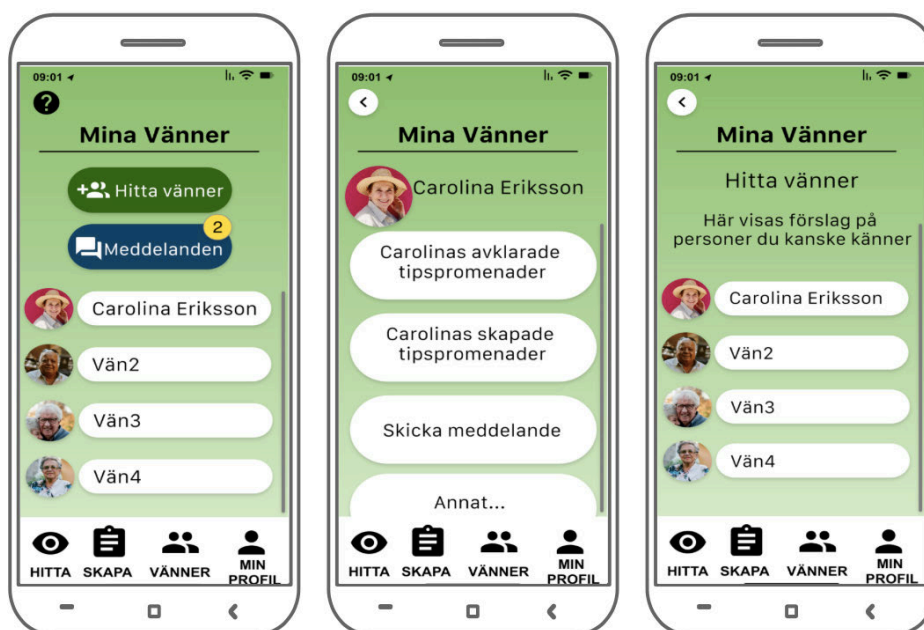
Det går även att skapa egna tipspromenader i appen, för de som vill. Då används huvudmenyn *Skapa*. Namn på tipspromenaden, antal frågor samt en kort beskrivning fylls i av användaren och därefter anges frågorna, se Figur 35. Tipspromenaden kan sedan göras offentlig, delas med vänner eller hållas privat.



Figur 35. Prototyp – Huvudmenyn Skapa Tipspromenad. Författarnas egen bild.

5.2.3. Vänner

Under tredje huvudmenyn *Vänner* visas alla vänner, se Figur 36. Användaren kan trycka på en vän och få information om vilka tipspromenader den vännen har genomfört och vilka den skapat. Här kan användaren även välja att skicka ett meddelande till vännen. Under menyn finns det även en funktion *Hitta vänner*, där förslag på personer kommer upp som användaren kanske känner. Detta för att skapa en mötesplats i appen för att, om viljan finns, gå tipspromenader tillsammans med andra.



Figur 36. Prototyp – Huvudmenyn *Mina Vänner*. Författarnas egen bild.

5.2.4. Min Profil

Sista huvudmenyn är *Min Profil*. Här kan användaren se vilka tipspromenader som är avklarade och egna skapade tipspromenader. Här finns också inställningar, där det går att ändra lösenord, profilbild med mera. Det är även under *Min Profil* som inbjudningar och sparade tipspromenader kommer att synas, se Figur 37.



Figur 37. Prototyp - Huvudmenyn Min Profil. Författarnas egen bild.

På första sidan i varje huvudmeny kommer det att finnas en hjälpsymbol, se Figur 38. Genom att trycka på symbolen kommer det gå att se instruktionsfilmer där äldre lär ut, det kommer finnas svar på de vanligaste frågorna samt en chatt. Hjälpen kan användas närsomhelst och finns där som stöd om det är någonting som skulle krångla eller vara svårt.



Figur 38. Prototyp – Hjälp. Författarnas egen bild.

5.3. Framtidsscenario

Under avsnitt 4.5. finns två scenarion som beskriver hur en vardaglig situation ser ut för de fiktiva personerna Maj och Konrad i nuläget. I nedanstående stycke beskrivs två framtidsscenario som visar på hur appen StigUt främjar hälsa i deras vardag.



Maj

Maj har under de senaste veckorna blivit en flitig användare av appen StigUt. Idag ska hon gå ut på en StigUt-promenad som hennes väninna bjudit in henne till. Även fast hennes väninna bor långt bort tycker hon att det är kul att de kan utföra samma tipsfrågor och jämföra varandras resultat. Idag känner Maj för att gå en kortare sträcka så hon öppnar sin inbjudan i StigUt och skriver in en sträcka på 1 kilometer och väljer att första frågan ska vara utanför hennes lägenhet. Promenaden blir spännande när man ska hitta de olika frågorna och kan se i telefonen hur de närmar sig, så hon glömmer nästan bort att hon är ute och går. Det är häftigt vad man kan göra med dagens teknik! Idag handlar frågorna om djur vilket Maj är ganska bra på, men hon var osäker på 3 av frågorna. I resultatet ser hon att hennes väninna fått två mer rätt än henne, men det är alltid kul att lära sig nya saker. De kommer överens om att Maj får chans till revansch imorgon för då ska frågorna handla om geografi vilket Maj är expert på!



Konrad

Konrad fick tips från en vän att ladda ner den nya appen StigUt, där man går digitala tipspromenader själv eller tillsammans med andra. Konrads första tanke var att det kändes lite tveksamt och krångligt och han undrade hur det fungerar, men han är inte den som är den utan laddade snabbt ner StigUt på sin smartphone för att testa. Konrads första intryck av appen var att den kändes ganska enkel, men han valde ändå att kolla igenom instruktionsfilmerna vilket han tyckte gav en bra överblick. Konrad genomförde en tipspromenad samma dag och tyckte promenaden blev roligare, men till hans besvikelse blev det inte riktigt att han utförde tipspromenaderna regelbundet. En dag fick han en inbjudan från vännen som tipsade honom om appen, det var en inbjudan att gå tillsammans där tipspromenaden handlade om andra världskriget, vilket Konrad är mycket insatt i. De bor nära varandra så första frågan i tipspromenaden är placerad ganska nära Konrad vilket underlättar. Han tackade självklart ja till utmaningen, snörade på sig sina gympaskor, gav sig ut och mötte upp sin vän där första frågan var placerad. Efter de 3 kilometerna och en färdig tipspromenad kände Konrad sig upprymd efter en givande promenad med intressanta samtal. Efter att de två vännerna skiljts åt fortsatte Konrad gå ytterligare 3 kilometer innan han begav sig hemåt. Han kände sig stolt och glad och sov bättre den natten än han gjort på länge.

5.4. Uppfyllnad av funktionsanalys

Funktionsanalysen som togs fram under förstudien har återigen använts för att undersöka om StigUt uppfyller de satta funktionerna, se Tabell 10.

Tabell 10. Uppfyllnad av funktionsanalys.

Funktion	HF/DF/SF	Prioritering (1–5)	Uppfylls (Ja/ Nej)
Uppmuntra till utomhusaktivitet	HF	5	Ja
Främja socialisering	DF	5	Ja
Motivera till aktivitet	DF	5	Ja
Uttrycka trygghet	SF	3	Ja
Möjliggöra tillgänglighet	DF	5	Ja
Uttrycka användarvänlighet	DF	5	Ja, men behövs testas vidare med målgrupp
Uttrycka tydlighet	SF	4	Ja, men behövs testas vidare med målgrupp
Möjliggör kontakt	SF	3	Ja
Förmedla gemenskap	SF	5	Ja
Uttrycka en personlig känsla	SF	2	Ja
Skapa intresse för aktivitet	SF	3	Ja
Involvera intressen/hobbys	SF	2	Ja
Involvera väder	SF	2	Nej
Möjliggöra anpassning	SF	4	Ja

Fokuset i appen ligger på att uppmuntra och underlätta för utomhusaktivitet och främja socialisering och gemenskap, vilket StigUt gör på ett motiverande och enkelt sätt. Spelifiering, AR och möjligheten att utföra aktiviteten med vänner motiverar användaren. Tanken med StigUt är också att den ska användas som en virtuell mötesplats vilket formar en känsla av gemenskap samtidigt som det är lätt att ta kontakt med andra användare för att utföra aktiviteten tillsammans.

StigUt är ett lättillgängligt verktyg vilket är en viktig del i huruvida den kommer att användas eller inte, om det blir ett för stort projekt att utföra aktiviteten finns det risk för att första steget

blir för stort. Eftersom upplägget i appen blir helt individanpassat till varje användare kan tipsrundan genomföras när, var och hur man vill. Tipspromenaden blir på användarens villkor och intressen. Det medför också att appen ser olika ut för olika användare på grund av det som precis nämndes, att varje användare gillar och sparar olika tipspromenader och lägger till sina egna vänner.

Gränssnittet är tydligt genom val av kontrastfärger samt stor textstorlek och bestämt typsnitt. Tillsammans med ett enkelt upplägg i appen och lättillgänglig hjälp blir appen användarvänlig. Det ska vara enkelt och roligt att vara aktiv och förhoppningen är att intresset för vidare aktivitet ökar vid användandet av StigUt, dels på grund av hälsofördelarna med fysisk aktivitet och dels för att det är roligt! En ytterligare faktor som gör det roligare men också säkrare är inloggningen med BankID. Vid inloggning med BankID verifierar användarna att det är dem och risken för bedrägerier kommer antagligen att minska.

I funktionsanalysen nämndes att väder skulle involveras, det har inte tagits vidare i beaktning eftersom det bland annat ansågs bli för mycket funktioner i appen. Det hade kunnat vara en vidareutveckling av konceptet genom att exempelvis ge tips och förslag på soliga ställen att gå sin tipspromenad.

5.5. Jämförelse med befintliga lösningar

Som tidigare nämnts i marknadsanalysen finns det befintliga koncept på marknaden som liknar StigUt. Det är bland annat Tipsrundan, Active Quiz, Quiz-walk och GPS-quiz som också är digitala tipspromenader. Även fast lösningarna liknar StigUt finns det ändå saker som skiljer dem åt. Skillnaden med StigUt är att användaren själv kan välja i vilket område tipspromenaden ska utföras samt hur lång sträckan ska vara. På Tipsrundan, Quiz-walk och GPS-quiz är frågornas positioner redan förutbestämda och användaren får anpassa sig efter dem. Active Quiz är friare när det gäller plats och sträcka men till skillnad från StigUt handlar det inte om att gå till en specifik plats för att öppna en fråga, istället ska användaren gå en viss sträcka för att öppna en fråga. StigUt är en kombination av dem eftersom användaren väljer sträckan fritt men ska ändå hitta olika platser för att öppna frågor vilket bidrar till en känsla av en äkta tipspromenad. StigUt använder också AR för att skapa spänning och bidra till en mer "Tipspromenad-känsla" vilket inte någon liknande app gör. Något mer som skiljer StigUt från de andra är att StigUt inte bara fokuserar på tipsfrågor, StigUt har ett stort fokus på gemenskap då det är som ett forum där det går att lägga till vänner, skicka meddelanden och bjuda in vänner att gå en tipspromenad tillsammans. StigUt är också en app som är anpassad till en bredare målgrupp då den även kan användas av dem som är mindre teknikvana eller ser sämre. Med ett tydligt och självförklarande gränssnitt samt instruktionsfilmer ska StigUt kunna inkludera fler.

5.6. Utvecklingspotential

Mycket går att göra kring konceptet och det finns stor utvecklingspotential. Ett nästa steg i projektet, om mer tid hade funnits, hade varit att genomföra fler användarstudier med fokus på appens uppbyggnad och gränssnitt för att ta reda på vad som hade varit enklast att använda och förstå. En ytterligare utvecklingsmöjlighet hade kunnat vara att introducera konceptet för olika verksamheter och göra StigUt som en del i verksamheten, till exempel på äldreboenden.

När användare skapar sitt konto och medlemskap hade det också kunnat ingå olika slags introduktionskurser för att stödja användningen av digitala hjälpmedel. Fokuset kan vara generell användning av tekniken där StigUt används som ett hjälpmedel.

Det finns också utvecklingspotential till olika funktioner i appen. Det skulle exempelvis gå att markera bänkar, toaletter eller caféer på kartan för dem som vill ta en paus under promenaden. Dock är det viktigt att inte utveckla appen i fel riktning med nya funktioner som gör att den känns krånglig eller överväldigande eftersom grundidén är att StigUt ska vara enkel att använda.



6. Diskussion



6.1. Metoder

Pandemin har påverkat projektet på flera sätt. En viktig faktor är att det har varit extra svårt att nå ut till målgruppen. Eftersom en fysisk kontakt inte var möjlig under projektet användes digitala hjälpmedel för att ta kontakt med målgruppen. Intervjuer hölls därför på telefon och fokusgrupper och workshops hölls på Zoom. Telefonintervjuerna fungerade bra, det är naturligt för många att prata i telefon och om intervjuerna hade utförts fysiskt hade resultatet antagligen blivit likvärdigt. Fokusgrupper och workshops på Zoom har fungerat bättre än väntat, men det är svårare att få ett naturligt och flytande samtal med digitala grupper. Därför hölls grupperna ganska små och om de istället hade utförts fysiskt hade det varit möjligt att ha fler deltagare och få en mer naturlig diskussion mellan deltagarna. Intervjupersoner hittades med hjälp av mailutskick till olika aktivitetsföreningar vilket betyder att alla som intervjuades är med i en aktivitetsförening och har någon form av digital kunskap eftersom de bland annat använder mail och dator. Det avspeglades i intervjuerna att många av intervjupersonerna hade ett intresse för aktivitet och förstod fördelarna med det. Valet av intervjupersoner har påverkat projektet och dess slutresultat. Om exempelvis personer utan intresse för aktivitet intervjuats hade kanske projektet haft ett helt annat fokus, som att till exempel upplysa människor om hälsofördelarna med aktivitet. Om det hade varit möjligt att kontakta de personer som saknar ett intresse för aktivitet hade antagligen det framtagna konceptet kunnat bidra till en större förändring i deras vardag.

När intervjuerna hölls med målgruppen ställdes det frågor kring aktivitet i vardagen och vilka hinder som finns. Intervjuerna pågick under årets kallaste veckor och därför blev det mycket fokus på väder under intervjuerna. Exempelvis nämnde många att kyla och halka är något som hindrar dem från att gå ut. Om intervjuerna istället hade varit på våren eller sommaren kanske det hade framkommit fler hinder som inte är kopplade till vädret. I arbetet har det därför tagits i beaktning att intervjuerna hölls under de veckor med ett mer extremt väder än vanligt och därför har inte faktorer som kyla och halka varit det största fokuset i arbetet även fast många deltagare nämnde det i intervjuerna. Istället har projektet fokuserat på de bakomliggande faktorerna som kan öka motivationen hos målgruppen att gå ut i både sämre och bättre väder.

Det slutliga konceptet resulterade i en app som visualiseras i en prototyp. Hur gränssnittet i appen ser ut har inte utvärderats eller testats med målgruppen eftersom arbetet fokuserar mer på lösningens innehåll och syfte. Som det ser ut nu är gränssnittet inspirerat av befintliga appars utformning med riktlinjen att det ska vara så tydligt och självförklarande som möjligt. Om mer idégenerering hade gjorts på slutkonceptet eller om målgruppen hade involverats genom tester av olika alternativ hade antagligen appens utformning sett annorlunda ut. Fokus i arbetet har legat på att ta fram ett underlag med behov och krav som konceptet uppfyller. Nästa steg i vidare arbete hade därför varit att ta fram ett underlag för utformning av app och gränssnitt.

6.2. Slutkoncept

Den digitala tipspromenaden kändes som ett utav de mest naturliga lösningarna som uppfyllde kraven i funktionsanalysen. Bland annat vikten av att skapa ett sammanhang och en mötesplats där människor kan hitta likasinnade i området har spelat en stor roll i framtagning av koncept. Vidare visade målgruppen stort intresse för tipspromenadkonceptet i

enkäten och på workshops. Utöver det har konceptet även presterat bäst i samtliga utvärderingsmatriser.

Viktigt att poängtera är att StigUt bara är ett lösningsförslag, det finns mycket annat som kan lösa problemformuleringarna och uppnå syfte. Det viktiga är att kraven i funktionsanalysen uppfylls och det kan göras på många olika sätt, inte endast genom en digital tipspromenad.

6.2.1. Design för alla

Tekniken kan idag kännas överväldigande för många med olika appar och sociala medier som får mer och mer avancerade funktioner. För en nybörjare kan det därför kännas som ett stort steg att ta sig in i den digitala världen. Konceptet StigUt är ett steg i rätt riktning för att minska det digitala utanförskapet hos äldre eftersom det kombinerar ett redan känt koncept, tipspromenad, med det digitala. Tipspromenad är något som många känner till sedan tidigare och StigUt efterliknar en vanlig tipspromenad på många sätt vilket kan vara en trygghet för de personer som är mindre teknikvana. Även fast StigUt har ett enklare gränssnitt påminner det om hur många befintliga appar ser ut idag vilket gör att den kan vara en bra introduktion till det digitala. StigUt introducerar även användaren för AR vilket är något som används i många appar och förmodligen kommer användas mer och mer i framtiden. Genom att kombinera ny teknik med något som användaren redan känner igen kan steget in i den digitala världen kännas lättare.

Samtidigt som appen är anpassad för den äldre målgruppen med dess tydlighet är förhoppningen att den även kan attrahera en yngre generation genom en roligare och mer aktiv promenad. StigUt är användarvänlig för alla oavsett ålder och har stora möjligheter att skapa en gemenskap och utbyte över flera generationer.

StigUt strävar efter att inte utelämna någon men för att appen ska inkludera alla behövs mer utveckling och fler användartester. Lösningen har tagit hänsyn till dem med nedsatt syn och motorik eftersom den har stora knappar och tydlig text. Men det hjälper bara till en viss gräns. För dem som inte kan se skulle det behövas andra hjälpmedel som guidar användaren genom appen, exempelvis möjlighet till ljudkommunikation. Även språk är något som behöver anpassas för att appen ska inkludera alla. Appens menyer och grundinställningar skulle kunna finnas på olika språk. De tipsfrågorna som användarna själva skapar är svårare att anpassa språket på, men om appen inkluderar användare som talar olika språk kommer det på så sätt att skapas en samling av tipsfrågor på olika språk.

Med avseende på tillgänglighet är lösningen på god väg då den är väldigt anpassningsbar men även där behövs det utveckling för att appen ska bli tillgänglig för alla. Som lösningen ser ut idag placeras tipsfrågorna ut slumpmässigt utifrån användarens val av första frågan och sträcka. Då finns det risk att de slumpmässiga frågorna placeras ut på svårtillgängliga ställen. En lösning som skulle öka tillgängligheten är om det finns en inställning som anpassar frågornas positioner och gör att frågorna placeras ut på ställen som är åtkomliga för alla.

6.3. Hållbarhet

Begreppet hållbar utveckling och social hållbarhet samt de globala målen som introducerades i första kapitlet har präglat arbetet. StigUt är ett inkluderande koncept som

främjar hälsa och välbefinnande. Det är en app som möjliggör lättillgänglig fysisk aktivitet för alla användare, oberoende ålder, eftersom den är anpassningsbar och instruerande. Appen är hälsoförebyggande och motiverar till aktivitet med förhoppningen om att ett långvarigt intresse för aktivitet uppstår. Alla dessa faktorer leder i sin tur till ett hälsosammare och ett mer hållbart samhälle. Som nämns i det inledande avsnittet 1.1. handlar social hållbarhet bland annat om "människors behov av att ha en meningsfull tillvaro" och genom att kunna bo kvar i sitt ordinära boende så länge som möjligt ökar självständigheten och samtidigt meningsfullheten.

En intressant hållbarhetsaspekt vid utvecklingen av en app är att den kan uppmuntra till köp av en smartphone för de som inte har det. Det krävs energi vid framställning och användning av en smartphone samt utvinning av råmaterial vilket bidrar till en negativ påverkan på klimatet. Genom att utveckla appen för att passa olika typer av smartphones, nya som gamla, bidrar den inte till konsumtion av den nyaste telefonen och de som redan äger en smartphone kan därför behålla den så länge som möjligt.

Genom hela projektets gång har Covid-19 påverkat samhället och gett många, inte minst äldre i riskgrupp, en mer socialt isolerad vardag. Socialisering har tidigare varit en naturlig del av vardagen för många, men nu när de sociala kontakterna har behövts minimeras är det många som förstått och reflekterat över hur viktigt det sociala är för välmåendet. I både intervjuer och i enkäten har det varit tydligt att socialisering och hälsa är ämnen som engagerar många. Under intervjuerna pratade de flesta om vikten av socialisering och att det är motiverande att utföra aktiviteter tillsammans. Under projektets gång har det därför varit viktigt att lösningen ska uppmuntra till socialisering och gemenskap som kan fylla det tomrum många beskriver idag. En viktig reflektion är att lösningen är relevant nu under pågående pandemi eftersom det är en aktivitet som kan utföras på ett säkert sätt samtidigt som den kan uppfylla det sociala behovet beroende på hur användaren väljer att använda appen. I normala tider när aktivitetsföreningar och andra verksamheter startar igång igen är frågan om StigUt kommer att kännas lika relevant, men trots att samhället erbjuder många aktiviteter har intervjuerna talat för att många önskar aktiviteter mer lättillgängligt. Eftersom StigUt är väldigt anpassningsbar och fokuserar på att erbjuda en lättillgänglig aktivitet, precis utanför dörren för de som vill, har konceptet stor potential även efter Covid-19.



7. Slutsatser



FRÅGESTÄLLNINGAR KONCEPTET

Nedanstående frågor presenterades i avsnitt 4.8 till konceptet och kan nu besvaras.

Ska det vara möjligt att tävla mot vänner?

Intresset för att kunna utföra tipspromenader tillsammans var stort hos målgruppen och därför kommer den möjligheten att finnas i appen.

Hur ser kontakten ut mellan användare?

Användare kan lägga till varandra som vänner i StigUt och chatta med varandra. Användare uppmuntras även till att utföra tipspromenader tillsammans, fysiskt eller på distans.

Är den för lik appar som redan finns?

StigUt skiljer sig en del från befintliga lösningar idag, se avsnitt 5.5.

Är det svårt att gå från fysisk till digital tipspromenad?

Målgruppen har visat stort intresse till den digitala tipspromenaden och därför antas svaren på denna fråga vara nej.

Hur ska interaktionerna gå till? Chatta, reaktioner, symboler?

Tanken är att användarna har möjlighet att skriva till varandra i appen genom en chattfunktion för att appen ska hållas så enkel som möjligt. Om ytterligare funktioner som symboler och reaktioner ska läggas till behövs det testas vidare med målgruppen.

FRÅGESTÄLLNINGAR PROJEKTET

Frågeställningarna nedan formulerades i början av projektet och presenterades under första kapitlet i syfte att få dem besvarade under projektets gång.

Tycker äldre det är svårt att få in fysisk aktivitet i vardagen? Varför?

Vill äldre att vardagen ska innehålla mer fysisk aktivitet och socialisering? Varför?

Är äldre medvetna om hälsofördelarna som fysisk aktivitet och socialisering innebär?

Vad hindrar äldre från att gå ut och utföra någon typ av fysisk aktivitet?

De ovanstående fyra frågorna blev besvarade under intervjuerna och sammanfattningsvis är de flesta i målgruppen medvetna om hälsofördelarna med fysisk aktivitet och socialisering och många strävar därför efter att få in det i det vardagliga livet. Pandemin har dock gjort det svårare för många att få in aktivitet i vardagen och hitta motivation till det när det inte anordnas av föreningar. De hinder som fanns, förutom en pandemi, kunde vara brist på intresse, ensamhet eller svår tillgänglighet.

Hur kan äldre uppmuntras till mer fysisk aktivitet utomhus?

Hur kan det möjliggöras och förenklas för äldre att få mer fysisk aktivitet och socialisering i vardagen?

De två sista frågorna har undersökts genom hela arbetet där fokus har varit att motverka vad som hindrar äldre till aktivitet och istället skapa en motivation. Därför har det varit viktigt att lösningen ska bidra till en gemenskap där likasinnade har möjlighet att ta kontakt med andra

och utföra aktivitet tillsammans. Det har också varit viktigt att lösningen ska vara lättillgänglig, alltså något som kan integreras i vardagen, är anpassningsbart och inte skapar ett för stort projekt.

StigUt är designkonceptet som tagits fram utifrån en undersökning av ovanstående frågeställningar. Genom att StigUt motiverar till en lättillgänglig utomhusaktivitet och kopplar samman likasinnade uppnås projektets syfte att främja utomhusaktivitet och social gemenskap i vardagen för målgruppen.

Referensförteckning

- 1177 Vårdguiden. (2018). *Så åldras kroppen*. Hämtat 3 februari, 2021 från <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/sa-fungerar-kroppen/sa-aldras-kroppen/>
- 1177 Vårdguiden. (2020). *Att hålla sig i form som senior*. Hämtat 3 februari, 2021 från <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/att-halla-sig-i-form-som-senior/>
- Activequiz. (2021). *Vad är Active quiz?* Hämtat 26 april, 2021 från <https://www.activequiz.se/premium>
- Adobe. (2021a). *Design like you always imagined*. Hämtat 29 april, 2021 från <https://www.adobe.com/se/products/xd.html>
- Adobe. (2021b). *Skapa. Omskapa. Med Photoshop*. Hämtat 13 maj, 2021 från https://www.adobe.com/se/products/photoshop.html?mv=search&mv=search&sdid=LZ32SYVR&ef_id=CjwKCAjwnPOEBhA0EiwA609ReQoFJsdxMdKguEabr-2aGoLP3Xrqz-UU8u36yM6XOa28jGMpB0EuVhoCdkwQAvD_BwE:G:s&s_kwid=AL!3085!3!340816129392!e!!g!!photoshop!1469952956!58520335113&qclid=CjwKCAjwnPOEBhA0EiwA609ReQoFJsdxMdKguEabr-2aGoLP3Xrqz-UU8u36yM6XOa28jGMpB0EuVhoCdkwQAvD_BwE
- Burke, B. (2014). *Gamify: how gamification motivates people to do extraordinary things*. Bibliomotion.
- Doro. (2018). *Doro lanserar två nya telefoner för att koppla samman seniorer med yngre generationer*. Hämtat 27 april, 2021 från <https://www.doro.com/sv-se/press/doro-lanserar-tva-nya-telefoner-for-att-koppla-samman-seniorer-med-yngre-generationer2/>
- Elander, C. (2009). *Utevistelse aktiverar hjärnan*. Suntarbetsliv. Hämtat 2 februari, 2021 från <https://www.suntarbetsliv.se/forskning/organisatorisk-och-social-arbetsmiljo/utevistelse-aktiverar-hjarnan/>
- FaR. (u.d.). *Definition av fysisk aktivitet*. Hämtat 2 februari, 2021 från <https://www.farledare.se/aktiviteter/definition-av-fysisk-aktivitet>
- Folkhälsomyndigheten. (2018a). *Öppna jämförelser folkhälsa 2019*. Hämtat 3 februari, 2021 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ec714fca0b0145eab3d7924511550a74/oppna-jamforelser-folkhalsa-2019-18076.pdf#page=170>
- Folkhälsomyndigheten. (2018b). *Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer*. Hämtat 27 april, 2021 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/77f20aba933e42978c44fea69689a7e2/digital-teknik-for-social-delaktighet-bland-aldre-personer.pdf>

- Folkhälsomyndigheten. (2019). *Psykisk ohälsa vanligt bland äldre personer*. Hämtat 3 februari, 2021 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2019/september/psykisk-ohalsa-vanligt-bland-alldre-personer/>
- Folkhälsomyndigheten. (2020). *Fysisk aktivitet - rekommendationer*. Hämtat 3 februari, 2021 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet--rekommendationer/>
- Folkhälsomyndigheten. (2021). *Naturvistelse bra för hälsan*. Hämtat 3 februari, 2021 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2021/januari/naturvistelse-bra-for-halsan/>
- Forskningsstrategier. (2016). *Vetenskapliga metoder och forskningsstrategier*. Hämtat 10 juni, 2021 från <https://forskningsstrategier.wordpress.com/#urvalsmetoder>
- Globala Målen. (u.d). *10 MINSKAD OJÄMLIKHET*. Hämtat 12 maj, 2021 från <https://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-10-minskad-ojamlikhet/>
- Gröndahl, F., Svanström, M. (2011). I B. Lundquist (Red.). *Hållbar utveckling: En introduktion för ingenjörer och andra problemlösare*. Liber.
- Göteborgs stad. (2021a). *Hälsans stig*. Hämtat 29 mars, 2021 från <https://goteborg.se/wps/portal/start/kultur-och-fritid/fritid-och-natur/motion-och-halsa/friskvard--halsa/halsans-stig?uri=gbglnk%3Aagbg.page.c958288d-2a99-455f-b402-65574b6a9ff3>
- Göteborgs stad. (2021b). *Göteborgs Stads plan för Åldersvänliga Göteborg 2021-2024*. Hämtat 26 mars, 2021 från https://goteborg.se/wps/wcm/connect/dbcd08e0-9435-4237-9ad2-aafbdcff067e/Bilaga+1+Underlag+till+Göteborgs+Stads+Plan+för+Åldersvänliga+Göteborg+2021-2024.pdf?MOD=AJPERES&CONVERT_TO=url&CACHEID=ROOTWORKSPACE-dbcd08e0-9435-4237-9ad2-aafbdcff067e-n9hkUx
- Göteborgs stad. (2021c). *GPS-QUIZ*. Hämtat 26 april, 2021 från <https://goteborg.se/wps/portal/kalendarium/kalendarium-start?activityId=140f878e-9227-4a75-94d4-4551d259530f&uri=gbglnk%3Akalendariu-ck>
- Internetstiftelsen. (2020). *Svenskarna och internet*. Hämtat 27 april, 2021 från <https://svenskarnaochinternet.se/app/uploads/2020/12/internetstiftelsen-svenskarna-och-internet-2020.pdf>
- Internetstiftelsen. (2021). *Digitalt utanförskap slår mot samhällets svaga grupper*. Hämtat 27 april, 2021 från <https://internetstiftelsen.se/nyheter/digitalt-utanforskap-slar-mot-samhallets-svaga-grupper/>
- Johannesson, H., Persson, JG., Pettersson, D. (2013). Syntesmetoder och teori för konstruktion och design. I B. Kulinger (Red.), *Produktutveckling: Effektiva metoder för konstruktion och design* (184 och 189-190). Liber.
- Kane, L. (2019). Usability för seniors: Challenges and changes. *Nielsen Norman Group*. Hämtat 29 april, 2021 från <https://www.nngroup.com/articles/usability-for-senior-citizens/>

- Karlsson, I.C.M. (2007). *Att lyssna till kundens röst, kurskompendium*. Produkt och produktionsutveckling, Chalmers Tekniska Högskola.
- Kunskapsguiden. (2020). *Hälsa*. Hämtat 2 februari, 2021 från <https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/aldre/yrkesintroduktion-for-baspersonal-inom-aldreomsorgen/halsa/>
- Lindahl, L. (2013). *Utvärdering av ett försöksprojekt inom ramen för Göteborg Stads strategi för äldres boende*. Göteborgs stad. Hämtat 2 februari, 2021 från https://goteborg.se/wps/wcm/connect/7c010636-54ff-496a-854a-7acd72acb0a9/Om+Göteborg%2C+utvärdering+slutrapport.pdf?MOD=AJPERES&CONVERT_TO=url&CACHEID=ROOTWORKSPACE-7c010636-54ff-496a-854a-7acd72acb0a9-I9AHbzx
- Lindahl, L. (2019). *Om klockboken*. Klockboken. Hämtat 2 februari, 2021 från <https://klockboken.nu/om-klockboken/>
- Lund, A. (2015). *Ensamhet – ett hot mot vår hälsa*. Karolinska Institutet. Hämtat 2 februari, 2021 från <https://ki.se/forskning/ensamhet-ett-hot-mot-var-halsa>
- Länsförsäkringar. (2021). *Nu lanseras appen där barn kan hjälpa äldre att inte falla*. Hämtat 26 mars, 2021 från <https://www.lansforsakringar.se/goteborg-och-bohuslan/privat/om-oss/press-media/pressmeddelanden/348102/>
- Pruitt, J., & Aldin, T. (2006). *The Persona Lifecycle*. Elsevier.
- Quiz- walk. (2015). *Tipspromenader i mobilen (Smartphone)*. Hämtat 26 april, 2021 från <https://www.quiz-walk.se>
- Regeringskansliet. (2016). *Agenda 2030 för hållbar utveckling*. Hämtat 3 februari, 2021 från <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/agenda-2030-for-hallbar-utveckling/>
- Riksföreningen Äldres Hälsa. (2019). *Natur på recept*. Hämtat 2 februari, 2021 från <https://aldreshalsa.com/natur-pa-recept/>
- SCB. (2018). *Störst folkökning att vänta bland de äldsta*. Hämtat 3 februari, 2021 från <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/befolkning/befolkningsframskrivningar/befolkningsframskrivningar/pong/statistiknyhet/sveriges-framtida-befolkning-20182070/>
- SCB. (2019). *Fyra procent är socialt isolerade*. Hämtat 3 februari, 2021 från <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2019/fyra-procent-ar-socialt-isolerade/>
- SCB. (2020). *Hälso- och sjukvårdens andel av BNP var 10,9 procent 2018*. Hämtat 3 februari, 2021 från <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/nationalräkenskaper/nationalräkenskaper/halsoräkenskaper/pong/statistiknyhet/halsoräkenskaper-2018/>
- Siddique, A., (2013). *Finger Tapping Test Shows No Motor Skill Decline Until After Middle Age*. *Medical daily*. Hämtat 29 april, 2021 från

<https://www.medicaldaily.com/finger-tapping-test-shows-no-motor-skill-decline-until-after-middle-age-244927>

Socialstyrelsen. (2017). *10 år med öppna jämförelser, vård och omsorg om äldre*. Hämtat 2 februari, 2021 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/oppna-jamforelser/2017-11-2.pdf>

Socialstyrelsen. (2020). *Vård och omsorg om äldre*. Hämtat 3 februari, 2021 från <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2020-3-6603.pdf>

Stepler. (2020). *Gå och få*. Hämtat 26 mars, 2021 från <https://steplerapp.com>

Strava. (2021). *Features for athletes, made by athletes*. Hämtat 26 april, 2021 från <https://www.strava.com/feature>

Sveriges radio. (2021). *Ny app hjälper personer med funktionsvariation att hitta vänner*. Hämtat 29 mars, 2021 från <https://sverigesradio.se/artikel/7250250>

Synonymer. (u.d). *Synonymer till intervju*. Hämtat 25 mars, 2021 från <https://www.synonymer.se/sv-syn/intervju>

Synskadades riksförbund. (2017). *Text som fler kan läsa*. Hämtat 25 maj, 2021 från https://www.srf.nu/globalassets/informationsmaterial/ett-tillgangligt-samhalle/text-som-fler-kan-lasa_tillganglig.pdf

Tipsrundan. (2021). *Så här fungerar det*. Hämtat 26 april, 2021 från <https://tipsrundan.se/sv/howitworks>

UR. (2018). *Augmented reality? (Avsnitt 1) [program-serie]. Vi förklarar digitala begrepp*. Hämtat 17 maj, 2021 från <https://urplay.se/program/206243-vi-forklarar-digitala-begrepp-augmented-reality>

Valtech. (2016). *5 handfasta tips för idégenerering i vardagen*. Hämtat 29 april, 2021 från <https://www.valtech.com/sv-se/blogg/idegenerering-i-vardagen/>

Westling, M. (2018). *Ytterlighetstänkande- brainstormingteknik*. Hämtad 25 mars, 2021 från <https://www.metodbanken.se/post/ytterlighetstankande-brainstormingteknik>

Österlin, K. (2016). *Design i fokus*. Liber AB.

Förteckning bilagor

- Bilaga A: Intervjumall
- Bilaga B: KJ-analys, fiskbensdiagram
- Bilaga C: Moodboard
- Bilaga D: Ytterlighetslösningar
- Bilaga E: Brainstorming workshop med designkollegor
- Bilaga F: Presentation idéer för designkollegor
- Bilaga G: Osbornes idésporrar
- Bilaga H: Kesselringmatris
- Bilaga I: Enkät svar
- Bilaga J: Samtliga bilder på slutkonceptets prototyp

Bilaga A: Intervjumall

Hej och välkommen, kul att du kunde ställa upp på en intervju med oss! Vi tänkte börja med att introducera vilka vi är samt vad vi håller på med för projekt lite kort innan vi börjar med intervjun om det känns okej.

Jag heter Martina och jag heter Carolina, vi läser sista året på Design och Produktutvecklingsprogrammet på Chalmers här i Göteborg. Under det sista året ska vi som studenter genomföra ett så kallat examensarbete där vi tar allt som vi lärt oss under våra tre år på Chalmers och testar våra kunskaper. Med vårt examensarbete kommer vi undersöka om vi kan på något sätt underlätta/uppmuntra äldre till att välja en mer fysiskt aktiv vardag. För att kunna göra detta behöver vi ta kontakt med de som vet bäst, alltså vår målgrupp: äldre 70+ och undersöka vad det finns för tankar, problem, lösningar osv idag. Det är därför vi sitter här.

Den informationen som kommer fram här kommer enbart att användas av oss i vår studie på ett korrekt sätt så att ingen annan kommer över den utan den kommer bara användas som ett beslutsunderlag under vår process och i rapporten. Vi räknar med att intervjun kommer ta ca 15 min.

Innan vi börjar vill vi bara fråga dig om det känns okej att spela in intervjun? (Varför?)
Jo för det kan vara svårt att försöka anteckna och fokusera på intervjun på samma gång samt att det kan vara bra för oss att kunna gå tillbaka till den vid ett senare tillfälle.

Då sätter vi igång om allt känns ok för dig?

1. Vill du berätta lite om dig själv?

- Vad heter du?
- Vill du berätta om hur gammal du är?
- Hur bor du? (Ex. bor du ensam eller tillsammans med någon?)

2. Vill du beskriva hur en vanlig typisk dag ser ut för dig?

- Har några typiska rutiner du gör varje dag?
- Finns det något du vill ändra på?
- Vad är höjdpunkten på dagen?

3. Brukar/gillar du att vara utomhus?

- Vad gillar du att göra när du är utomhus? Varför gillar du att göra det?
- Är det något tillfälle när det är roligare att gå ut?
- Är det något som hindrar dig från att gå ut vissa dagar?

4. Känner du att det känns tryggt/bekvämt eller finns det något som är problematiskt när du går ut?

5. Skulle du betrakta dig själv som (fysiskt) aktiv i dagsläget?

- Vad betyder fysisk aktivitet för dig?
- Vad gör du som är fysiskt aktivt? (vilken typ)
- Vilken typ av fysisk aktivitet föredrar du?
- Vad är det som gör att du utför denna aktivitet? Vad motiverar dig? (Ex. tycker det är kul, mår bra, samhörighet osv)

6. Utförde du någon speciell aktivitet/ idrott när du var yngre?

- Vilken typ av aktivitet?
- Hur länge?
- Är det saker du inte gör nu som du saknar? Skulle du vilja återuppta den vanan?
- Finns det något som skulle hjälpa till med/ underlätta för dig att återuppta den vanan?
- Av vilken anledning slutade du med detta? Vilka omständigheter har påverkat?

7. Är du så fysisk aktiv som du skulle vilja vara idag?

- Är det svårt/ jobbigt att få in fysisk aktivitet i vardagen?
- Ser du något hinder/ när är det svårare?
- Vad beror det på?

8. Ser du något tillfälle då det är enklare/roligare/lättare att vara fysisk aktiv?

- Finns det något som skulle motivera/göra det attraktivt för dig för att bli mer fysisk aktiv?

9. Hur viktigt tror du att fysisk aktivitet är för din hälsa på en skala 1–5 om 1 inte är viktigt och 5 är jätteviktigt?

10. Tror du att det sociala är viktigt för att må bra?

11. Är du aktiv på andra sätt? Med i förening eller så?

12. Aktiv på nätet? Vad tycker du om digitala hjälpmedel?

- Använder du sociala medier och appar?

13. Är dina vänner lika aktiva som du är?

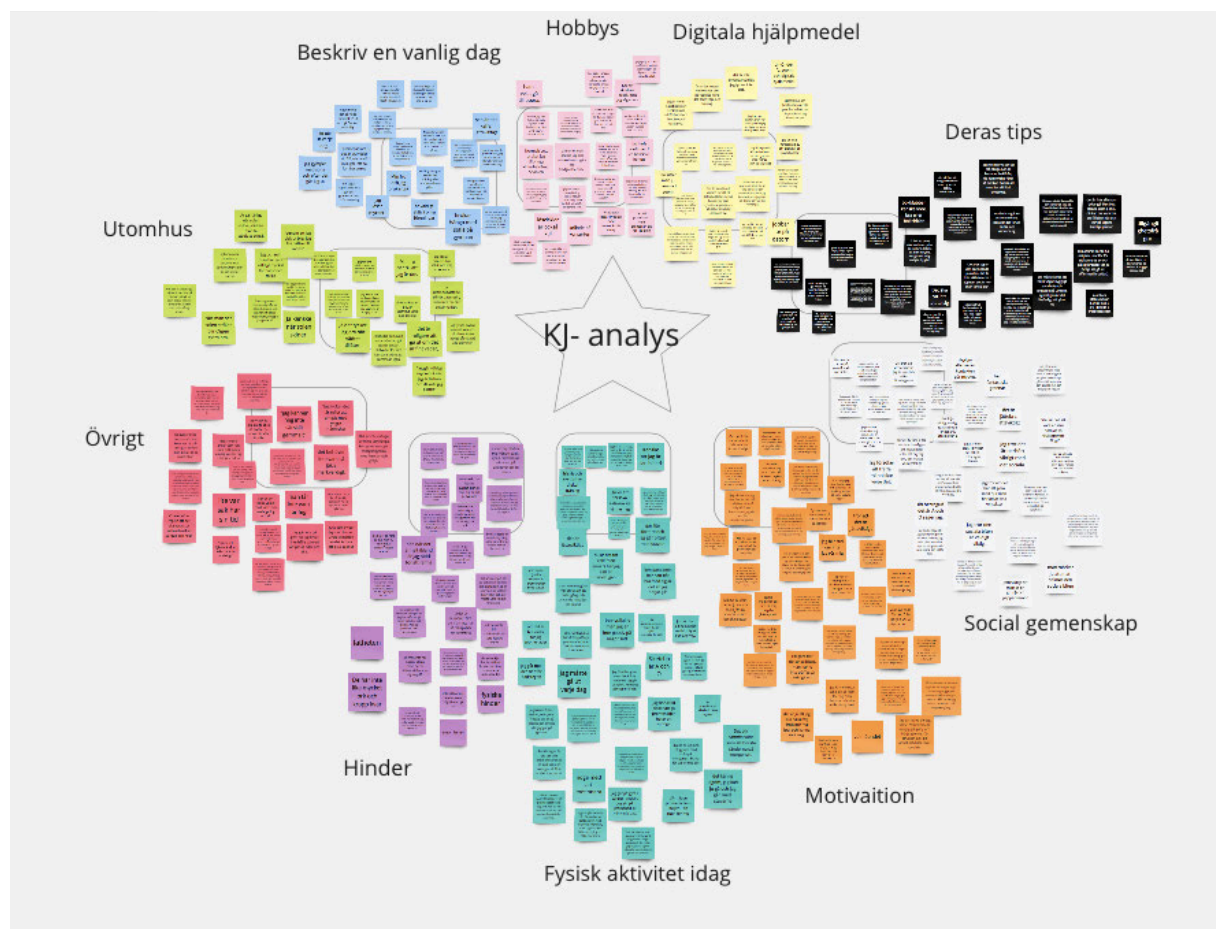
14. Vad tror du hindrar folk i din ålder att vara aktiva? Vad tror du folk tycker är krångligt/ jobbigt?

15. Vi försöker i vårt arbete ta reda på hur vi kan underlätta för äldre att välja att leva ett mer aktivt liv genom en designlösning. Vi försöker ta reda på hur vi kan hjälpa till. Tror du det finns något vi kan hjälpa till med för att underlätta för aktivitet? Till exempel en app, aktivitets mötesplats, hjälpmedel. Vad saknas idag?

16. Hur man ska göra för att komma ut mer?

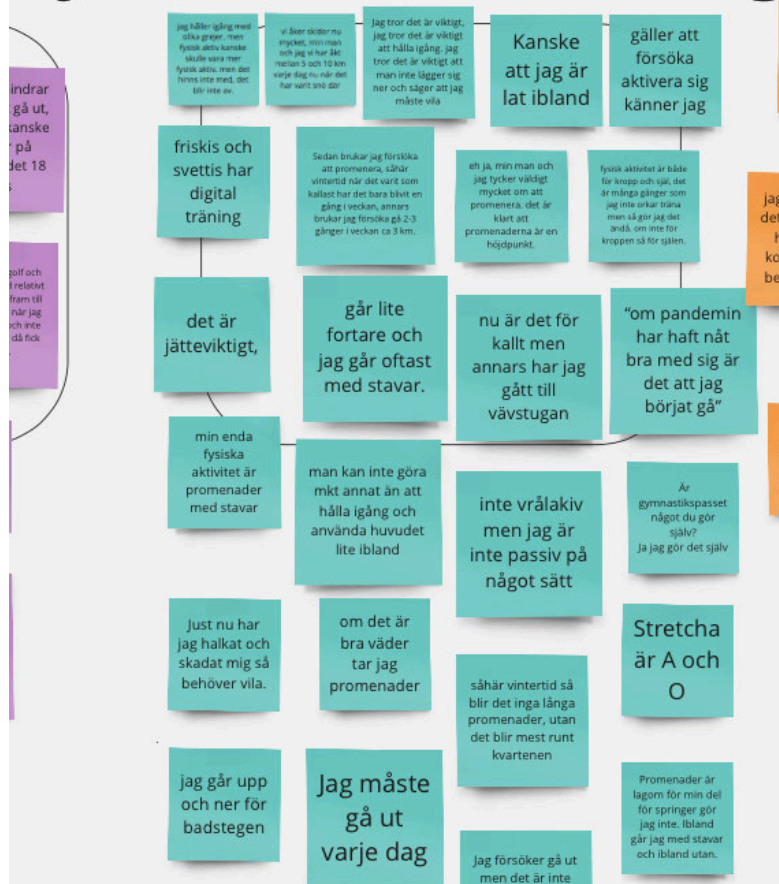
Skulle du vilja ställa upp på en till intervju längre fram angående vår lösning?

Bilaga B: KJ-analys, fiskbensdiagram



[illegible][illegible]

Fysisk aktivitet idag





Hinder



Övrigt



Utomhus



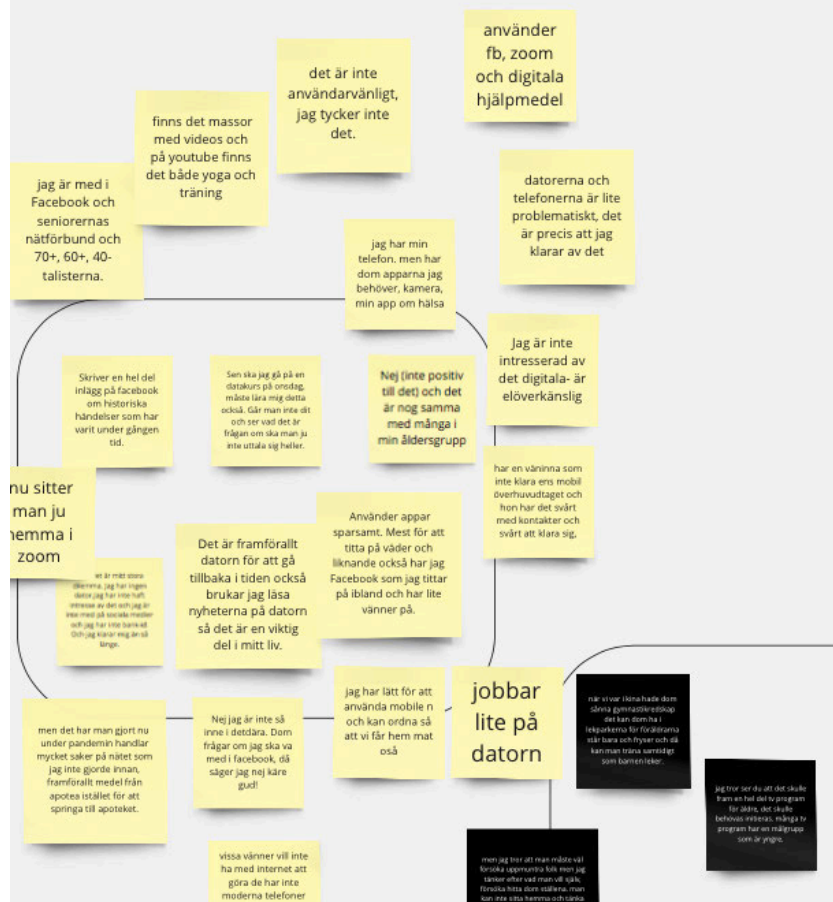
Beskriv en vanlig dag



Hobbys



Digitala hjälpmedel



Fysisk aktivitet idag

Gymnastik/ Gym

friskis och svettis har digital träning	Stretcha är A och O	Älskar att jag med på gymmet med sista på morgnarna. Älskar får jag för mig det
är gymnastikspas någon du gör sällan?	Älskar att jag med på gymmet med sista på morgnarna. Älskar får jag för mig det	Jag tränar 3-4 gånger i veckan, månd, onsd, och fredag. Jag är på friska och friska där jag går på gymmet
Jag har gått en vecka 70-80 åren har jag gått på gym med skolans tränare, men jag tycker att jag är gammal och inte gillar att gå på gymmet	Jag går upp och ner för badstegen	Jag går på gym 2 gångar i veckan. Jag går på promenader 30 min varje dag.
När det blir lite varmt parkerar jag på torget och går till gymmet och gör en promenad och gör en promenad och gör en promenad	brukar hänga med sista på gympan	Jag gympar med sista och efter det går jag ut
Jag går varje måndag och onsdag till gymmet och gör en promenad och gör en promenad	om jag är någonlunda frisk gör jag gymnastik med sista varje dag	Varje gång jag går på gymmet och gör en promenad och gör en promenad

Övrigt

vi blev skickade
mycket, men man
och jag och det
har varit en del
har varit en del

Promenader

Jag har varit ute och gått på promenader och gått på promenader och gått på promenader	en del, men inte jag, jag har varit mycket om att promenader, men promenader är en hobby för mig	Jag är lite fortare och jag går oftast med stavarna	Hälsar på och är nog med ut på ut och på 3-4 km varje dag.
Jag har varit ute och gått på promenader och gått på promenader	Jag har varit ute och gått på promenader och gått på promenader	det känns lägga, jag kan ju gå och jag går med stavarna	Jag älskar mig och promenader, jag är ute mycket alla dagar och går varje dag
Sen idag är jag lite och promenader med en god vän och arrangerar så här en del av lunchen ut	min enda fysiska aktivitet är promenader med stavarna	här promenader har haft nåt bra med sig är det att jag borst går	Jag går ut varje dag.
Jag har alltid älskat att gå promenader, här är en kärlek.	om det är bra väder tar jag promenader	Jag måste gå ut varje dag	promenader om det är bra väder vid 10, ut till ca 45 min, går inte så här har varit
Jag tycker att det är en del av min vardag, jag går ut till gymmet och går ut till gymmet	och när det är bra väder tar jag promenader	här promenader om dagen i en rutan för mig	en del promenader om dagen i en rutan för mig
Promenader är här för mig och för mig och jag är lite och jag är lite och jag är lite och	och när det är bra väder tar jag promenader	Min fru och jag brukar gå	
Jag är ute och på 2 gånger om dagen, och jag är lite och jag är lite och	Är utomhus en del, är utomhus varje dag, och lite		

Digital användning

Positiva

Jag har min telefon, men har den apparna jag behöver, kamera, min app om hälsa	Använder appar spårar, men för att få till på vatten och älskar att jag har Facebook som jag står på sociala och har vänner på	finns det massor med videos och på youtube finns det både yoga och träning
Jag är med i Facebook och seniorernas nätverks och 70+, 60+, 40- talstema	Jag har fått för att använda mobiltelefon och kan också gå att vi får hem mail och	använder fb, zoom och digitala hjälpmedel
nu sitter man ju hemma i zoom	Skriver en hel del mail på Facebook och historiska händelser som har varit under gången tid	Sen när jag går på en stadium på morgnarna och har en del och har en del och har en del
Det är främst datorn för att gå tillbaka i tiden och brukar jag till nyheter på datorn så det är en viktig del i mitt liv	jobbar lite på datorn	men det har varit ganska bra och har en del och har en del och har en del
På dagtid håller jag på och skriver och jag lägger ned rätt mycket tid framför datorn.		

Negativa

det är inte användarvänligt, jag tycker inte det.	Är det inte datorn, jag har datorn, jag har datorn, jag har datorn, jag har datorn, jag har	har en väninna som inte kan datorn, jag har datorn, jag har datorn, jag har
Nej, inte positiv till det och det är nog samma med många i min åldersgrupp	Nej, jag är inte så inte i datorn. Den frågar om jag ska med i Facebook, då säger jag nej, inte gillat	Vissa vänner vill inte ha med internet och de har inte datorn, jag har datorn, jag har
Jag är inte inresserad av det digitala- elöverkänslig	datorerna och telefonerna är lite problematiskt, det är precis att jag klappar av det	

Social gemenskap

Göra saker tillsammans

Ja absolut, vi är ju engagerade i kyrkan också och jag är med i församlingar som är kopplade till lärande och natur.

dagliga eller vecko kontakten gör mycket,

att göra saker tillsammans med folk är det viktigaste att göra saker ihop, gå hem till varandra och äta lite mat och dricka lite rödvin

Jag försöker att träffa människor varje dag,

Man kan ju pusha på varandra när man är fler.

Ju mer ju mer desto mer man på måndag morgon och på onsdag och fredag och söndag och så vidare

Jag skulle säga att jag känner mig som en aktiv person, jag är inte bara en av de mycket att göra och vara gång och ställa till.

Jag och min fru gör det tillsammans, det är rätt skönt att göra det tillsammans för då kan vi resonera kring det sedan.

Kommer inte den som sagt det så undrar vi förstås, vi tar reda på varför den kommer. Vi har också koll på varandra

har fantastiska grannar

Saknar det sociala

man märker ju att man saknar den sociala biten

för att ty fara o för att inte ha någon att prata med eller att bry sig om, det måste vara gränsigt

"det är det att vara ensam som är så fruktansvärt tråkigt"

Viktigt med det sociala

det är jättebra, jätteviktigt

Jag tror det är oerhört viktigt med det sociala.

Var det är det som gäller, jag tror det är en viktig del av att vara social, att vara med folk och att ha någon att prata med och att ha någon att lyssna på

Jag tror den sociala biten är väldigt viktig.

jätteviktigt att man är en grupp och peppar varann

Ja ja absolut, människor är ju sociala, det är därför det är så bra att gå ut 4-5-6 par gånger

Åh herregud det är A och O säger jag.

Det tror jag, det är därför jag är med i de olika föreningarna.

Utmärkt du bara med en lek, så har alla det man måste prata med andra för att få reda på andra saker

Trivs i sitt eget sällskap/ gillar friheten

Jag tror att någon som har det som jag har det, det är att ha någon att prata med och att ha någon att lyssna på

Jag gör helst själv, ja tycker om att gå i mina egna tankar

För när det gäller det, jag tror att någon som har det som jag har det, det är att ha någon att prata med och att ha någon att lyssna på

Det borde ju vara något som jag tror att någon som har det som jag har det, det är att ha någon att prata med och att ha någon att lyssna på

Man kan inte bara säga in sig och vara för sig själv så det är gott att komma ut och prata lite med folk.

det är ju väldigt viktigt att vara social för det är ju också a och o

när jag jobbar och besöker äldreboendet blev dom glada när jag kom och pratade med dom

Övrigt

"jag tycker det är roligt att umgås med yngre människor"

"jag känner mig inte särskilt gammalt"

man får inte vara för feg!

lite var sak har sin tid

"hjärna och hjärna är dom saker som är viktiga"

Vi lever efter regeln att det ska vara stor skillnad mellan vardag och helg.

gäller att försöka aktivera sig känner jag

Sen är det också viktigt med sömn och avslappning och så

det är ingen annan som kan göra mitt liv bra om jag inte tar tag i det själv också

det behöver inte vara så jäkla märkvärdigt.

man kan inte göra allt annat än att hålla igång och använda huvudet lite ibland

Det är ju en del som har det som jag har det, det är att ha någon att prata med och att ha någon att lyssna på

Jag tror att det är väldigt viktigt att ha någon att prata med och att ha någon att lyssna på

sen är det kaffe, jätteviktigt

Det blir samma vana som att borsta tänderna på morgonen.

Det är ju en del som har det som jag har det, det är att ha någon att prata med och att ha någon att lyssna på

jag tycker att alla ska få göra så mycket de orkar, för alla är olika

Behövde titta i almanackan för att veta att jag kunde säga ja till något erbjudande

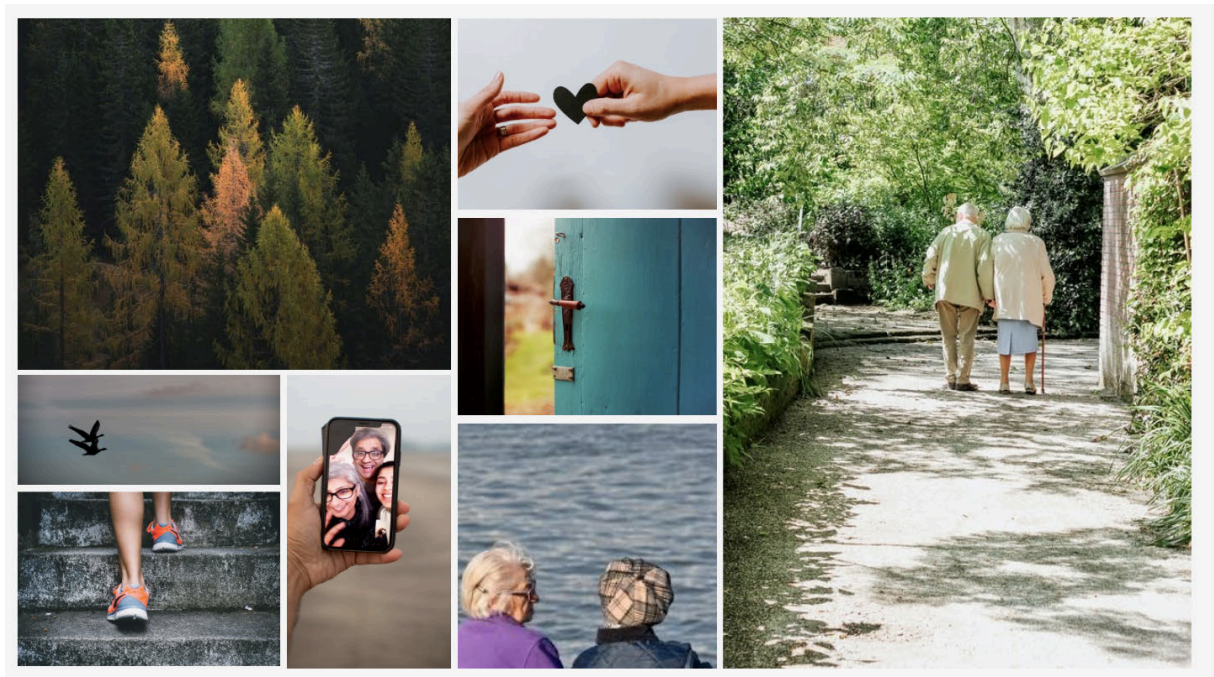
Jag tycker synd om de som inte kommer ut och tar sig ur soffan men det är olika människor.

inte vrålakiv men jag är inte passiv på något sätt

Man måste tänka lite på sig själv också och ha lite egentid som det heter nu.

Det är inte många av mina jämnåriga kompisar som gör morgongympa med handlar och grejer

Bilaga C: Moodboard



Bilder återgivna med tillstånd. Hämtade från <https://unsplash.com>

Bilaga D: Ytterlighetslösningar

Den enklaste lösningen

- Placera ut bänkar som är kopplade till en app där man kan se vart bänkarna finns
- En traditionell app som räknar steg
- En aktivitetskompis att umgås och gå ut med
- Tvinga folk genom att någon kommer till deras hem
- En app som påminner användaren om att gå ut varje dag, som ett larm.
 - o Typ en community-känsla, "nu har Namn ställt sig upp" och "nu har Namn ställt sig upp"
 - o Tävling, den som rört sig mest under dagen vinner
 - o Känslan av att göra det tillsammans och få notiser om detta
 - o Funkar inte med bara ett larm men när en kompis peppar ger det större effekt.
 - o Ett gäng – när som helst kommer en notis "nu ska du gå ut" och den som först tar sig ut vinner – community känslan igen
 - o Barn skickar påminnelser.
- En person som ringer hem till folk och säger åt dem att gå ut.

Den mest komplicerade lösningen

- Hundrobot som går hem till folk och tar med dem ut.
- En app som hör av sig/ känner när det är dags att röra på sig, om du inte gör något kommer appen att fortsätta höra av sig
- Skapa en sol.
 - o Slutdestinationen på promenaden är ett solrum, ger känslan av solsemester
 - o Varsin sol
 - o Soliga dagar- appen motiverar ännu mer.
 - o En app som visar soliga delar av stan
 - o En app som visar bänkar där solen ligger på, solen känner av.
- Para ihop människor som skulle klicka med hjälp av AI.
- Ett chip i kroppen som gör att du blir motiverad och vill röra på dig

Den mest hållbara lösningen

- Det går att se framsteg och mäta hur hälsan har förbättrats.
 - o Man ser förbättring i hur mycket mer du har rört dig än föregående vecka
 - o I tid eller steg
- Mål, till veckan eller månaden.
 - o Sätta upp egna mål, sätta upp mål tillsammans med en grupp, som ett community
 - o Ex. "nu ska ni tillsammans gå till kina" etc. "målet med denna vecka är att inte ta hissen", "göra 20 benböj mot stolen", "gå till affären istället för att ta bilen/bussen"
 - o Prata med någon ny
- Varje gång du är aktiv får du en belöning

Den minst hållbara lösningen

- Övertalning
- Man hittar goda vänner man vill träffa genom att gå ut.
- Köper en hund.
- Tvinga folk
- Extrapriser på ICA som lockar användaren till att gå ut.
- Man har chans att vinna på lotteri om man går ut. "Gå ut idag och du får chansen att vinna 1 miljon".

- o Alla som går ett x antal steg i månaden får vara med i ett lotteri med chansen att vinna
- o Olika typer av vinster beroende på hur många mål man klarat
- Skattjakt där det bara finns en skatt.
 - o Antingen digitalt eller fysiskt gömda skatter och ledtrådar som man ska hitta. Det ska uppdateras med nya skatter varje vecka. Skatterna kan vara något i stil med rabatt på mataffären.
 - o Letar tillsammans, samarbetsövning
 - o Vinst till den som hittar först
- En app som upprepar sig och säger: "Idag är en perfekt dag för dig att gå ut" Varje dag.

Den vildaste lösningen

- En app som räknar kalorier som du förbränner när du är aktiv
- En app som använder sig av samma metod som cigarettförpackningarna, ex. visa en bild på hur du ser ut när du inte rör på dig på samma sätt som bilderna på cigarettförpackningarna visar bild på hur man ser ut när man röker
- En app som spelar på hälsan på ett annat sätt, ex. genom att du kommer dö i förtid om du inte rör på dig om 5 år, men om du rör på dig 10...
- En app som hotar dig, om du inte gör detta så ... tar vi din pension
- dejting - hitta kärleken på en promenad.
- Bära ut folk
- En dansbana utomhus med musik - en fest.
- Mamma/äldre dejting-app, nyblivna mammor/pappor som vill ha promenadpartners kan hitta någon äldre i närområdet att promenera med

Den mest traditionella lösningen

- Gymklasser, ex Zumba
- Aktivitetsklockor
- Vänner som motiverar varandra
- Pensionärsföreningar som anordnar aktiviteter för medlemmarna
- Djur – sällskapsdjur och någon att ut och gå med
 - o Istället för att man lämnar in hunden på dagis lämnar man den hos en pensionär som går på promenad etc.
 - o Lånar någons djur för att få sällskap, deltid-djurägare
- Tipspromenad med vinst.
- Barn - tänk "fyraåringarna på äldreboendet"
- Digital träning/appar.
- En trygghet för äldre barn som kan få sällskap när de går hem från skolan.

Bilaga E: Brainstorming workshop med designkollegor

Generellt

Schemalagt är bra

Spela wordfeud

Involvera djur

Volontärbete

Utbyte med ex dagis

Går i skolan och känner sig unga på nytt

Geocach

Tänk Mat.se - hämta upp överraskning/aktivitetsbox med vad man kan göra idag

Idégenerering 1

Aktivitetsmatchning- fyller i vad man vill göra och matchar ihop folk som vill samma

App- stegtävling, lägga ut bild från varje runda, pausställen, bänk som är ett pausställe, lägger ut bild och ser hur många som går ut samtidigt, om någon är nära kan man hitta varann, sorteras i grupper beroende på vad man tycker om

Tävling- wordfeud/ candy crush

Runkeeper skapar pensionärsstråk- tipsar varann om rundor, finns pausställen

Kl 11 varje dag går folk och det finns mötesplatser, vägskyltar, avgångstider, digitalt/ analogt/ fyller i om man kommer eller inte

Samarbeta med caéer- pensionärstimme, utnyttja gårdagens billiga fika

Utegympa- någon kan hålla i den, anmäla och se om folk i närområdet är sugna

Pensionärer gå och plocka skräp- göra nytta och komma ut och röra på sig, lägger ut, kan tävla eller jämföra, tävling, mening, gemenskap

Tipspromenad/community med tipspromenader ex att den som vinner gör tipspromenaden

Halv åtta hos mig- visar mina favoritställen i stan eller hemmet, "Jag vill visa..."

Äldre sitter på kunskap- äldre kan ha rådgivning för unga, Lifeguide, de gillar att prata om sig själva och erfarenheter

Idégenerering 2

Främja socialisering

Spel

Fika

Sport

Historievandring

Loppis - gå ihop tillsammans om man har gamla grejer hemma så håller man i en loppis,

Skola - lära sig nya saker,

Teater och musik

Samtalsstöd - pratar med folk, "jag är intresserad av detta" letar upp någon som kan detta och har det intresse. någon att bolla med

70+ som spelar wordfeud,

Pausbänkar

Mötesplats- skyltar/ tider

App där folk spelar in sin dag, vännerna gör också det, en app slimpar musik och sätter ihop det till en pod - 70+ berättar, jag vill veta mer → chatta med varandra, berätta en rolig sak

"Här ligger jag och tänker på" - klicka i olika svar, lätta på hjärtat, svarar ja/nej för att känna samma saker

70+ tipsar , vad gör andra i min ålder

Utmana varann (jag gjorde 5 armhävningar) / stickade kofta- ge inspiration på dagliga aktiviteter

Samarbetsövningar

Diskussionsämnen

Ge förslag på aktiviteter man kan göra

Motivera till fysisk aktivitet

Utmaningar till varandra - skickar till varandra, vänner eller random med röstmeddelande/ text , jag utmanar dig att... sen skickar man bild på att man gjort det. Får klicka i ja eller nej, eller att appen skapar utmaningar, "dagens utmaningar" ser när andra gör det eller andra som gör det, såhör många gjorde utmaningen igår. Jag vill lära mig att göra 5 armhävningar, som en utmaning och så klickar man i och gör det tillsammans. Klara utmaning ger poäng
Gamifiera- plocka skräp
Geocaching - eget för de äldre, ngt roligt, lägga ngt
Kärlek och anarki, två å två eller slumpas ut par bland folk som bor i närområdet
Skapa skattjakt till varandra- typ som brevväxla
Hemmfixa- hjälpa varann
Hygglo med tjänster- behöver någon hjälp i trädgården. De äldre säger vad de är bra på. utnyttja pensionärerna - uthyrningstjänst

Möjliggöra tillgänglighet

Utnyttja något som redan finns, ex gympa med Sofia ex skapa facebookgrupp med gympa med Sofia och det skapas veckoutmaningar. Eller alla vi som hämtar ut mat på ICA. Läskigt och främmande med helt nytt
"Visste du att" tipsa om smågrejer som man får in i vardagen
Folk skriver in problem de har och andra kan tipsa om hur de löst det - här ligger jag
Hjälpa varandra
Naturen
Analogt men även digitalt forum för att komma i kontakt
Telefonsamtal
Stationärt på bestämd plats där man ses eex som bänkarna , kopplas ihop med folk som är nära
Vardagliga aktiviteter
Tipsa varann

Möjliggöra användarvänlighet

Visuellt + förklarande text
Pilar och stor text
Färgval, kontrastfärger
Få funktioner, bara det som är nödvändigt
Snapkartan- lägger upp bilder kopplat till en plats, ligger uppe och sen försvinna, kolla på annan mötesplats
Lätt för yngre att förstå också så de kan hjälpa till
Typ som stories som lagts upp på platser i närheten
Inte naturligt för äldre att veta vart de ska tycka. Kanske inte förstår symboler, tänk på ordval, kolla på gränssnitt på gamla telefoner, kameror och kontroller
Sparsam med färger- grön är ok, rött är nej
Det ska inte gå för fort- svepa förbi grejer
(Kolla på info/ studier som finns om detta)

Förmedla gemenskap

Visa upp att man varit på ett ställe
Fler har samma problem
Kan chatta/ kommentera/ Ge varann symboler eller reaktioner
Bitmoji, välja hårfärg, frisyr,

Bilaga F: Presentation av idéer för designkollegor

Allmänna idéer/ tankar:

- Vissa koncept går att kombinera.
- Gör supertydlig med instruktioner och ha med alla stegen hela vägen, instruerande, kanske att de attraherar en mogen målgrupp utan att utelsuta yngre: Tilltala äldre - kan ändå användas yngre.
- Viktigaste är att det blir lättillgängligt.

1. Aktivitetskompis

- Skapa event så andra kan gå med och fylla i om man kommer eller inte.
- Bra med app riktat till äldre - gör supertydlig.
- Känns ej utlämnade om alla har videos, folk vågar ha videos men det svåra är hur man gör.
- Det ska inte bara finnas en chans att säga ja eller nej till en person. Går att "swipea" fram o tillbaka för att hitta vänner, går även att söka på namn. Man kanske kan gilla någons profil så den sparas och att man kan gå tillbaka till den senare.
- Appen ska vara fokuserad på aktiviteter, när de ses, de får slumpade aktiviteter.
- Vänskapsappar har inte slagit igenom av någon anledning.

2. Pratbänkar 2.0

- Promenadvägar utmarkerade till bänkarna.
- Visa om bänken ligger i sol och lä.
- Står konst runt bänkar för att starta konversation.
- Sensor som visar när bänken är full och det är bra att veta när personen gått.
- Ju mer man vet om personen på bänken desto mer börjar man sålla, kan vara lätt att döma någon bara på namnet - Man hade kunnat lära sig så mycket av främlingar man möter som inte är lik en själv.
- För att skapa trygghet ska alla med appen legitimera sig så att det går att ta reda på vem som satt på bänken om det skulle hända något.

3. Utmaningsappen

- Kan fråga hur andra klarade utmaningar.
- Interagera med andra- man har någon som hejar på.
- Om någon annan vet att man antagit utmaningen kan man inte backa ur - finns forskning på att om du berättat för någon annan att du ska träna är det större sannolikhet att du faktiskt gör det! "signat upp".
- Om man har avtalad tid och ska möta upp någon är det också större chans att det blir av.
- Viktigt att man kan lägga det på sin egna nivå, lätt medel eller svår eller ställa in i appen hur och vad man klarar av och att inte andra profiler behöver se det. Båda kan ha klarat stegutmaning men andra vet inte hur många steg det är.

4. 70+ tipsar

- Gamification är en bra grej - jämför med Stepler-appen. Kan skapa lite pokemon-go känsla, att man kan checka av grejer när man varit på ett ställe och kan se hur många andra personer som varit där.
Minnen- man kan se alla platser man varit på exempelvis.
- Algoritmen kan se om någon annan användare har samma smak och exempelvis besökt liknande platser som du och föreslår att ni kan göra saker tillsammans.
- Gå en runda för att låsa upp ett tips.

5. Rådgivningspromenad

- Får äldre att känna sig behövda.

- Utbyte av erfarenheter över generationerna, den som är ung kan också ge tips till den som är äldre.
- Kan vara både långsiktigt och kortsiktigt, kanske kan va någon som bara behöver hjälp med ett skolprojekt eller så är det långsiktigt för man trivs i varandras sällskap.
- Kan vara svårt att prata om djupa saker med någon man inte trivs med eller känner sig trygg med.
- Matcha för man har liknande livssituationer men kan även va intressant att träffa en person som är olik sig själv.
- Kan va svårt att träffas när det inte finns något sammanhang- Skapa sammanhang.
- Appen kan uppmuntra till att göra ett till besök.

6. Tipspromenad

- Bra att kunna välja plats, sträcka och kategori på frågor.
- Viktigt att det blir tydligt att det kommer en fråga så att det känns att man gör en tipspromenad, skapa spänning exempelvis varmare och kallare.
- Kan ha en AR vy så man kan se frågan och när man är tillräckligt nära kan man klicka på den.
- Jämfört med app som finns är det roligare att kunna göra den vart man än är och kan göra den på sin egen nivå.
- Detta kan göra äldre bekanta med ny teknik.
- Det går att kommentera och gilla andras tipspromenader och kan även se vart kompisar har gått om man vill gå samma runda.
- Kan skapa tipspromenad som är platsberoende eller platsoberoende.
- Kul att kunna checka av en tipspromenad och se vilka man har gjort.
- Finns alltid chans att folk Googlar svaren men det är upp till dem.
- Man kan välja att gå med andra eller att inte gå med andra. Man kan se på kartan vart de går andra användare som gör tipspromenad eller att man kan se andra användare som bor nära så kan appen föreslå att man går tillsammans. Appen skickar ut folk i närområdet på samma rundor och man skickar ut folk på motsatt varv så de ska mötas.

Bilaga G: Osbornes idésporrar

Koncept 1 - Aktivitetsmatchning

- Förstora
 - Event som man skapar, fylla i om man kommer eller ej
 - Flera personer som bildar grupper och göra saker tillsammans i gruppen
 - Internationell
- Kombinera
 - Inte bara aktivitet utan utbyte av erfarenhet också
 - Tipsa varandra om aktiviteter
 - Utmana varandra i olika aktiviteter, ses och gör utmaningar
 - Gör rundor till varandra, måste gå dit för att låsa upp en aktivitet
 - App för yngre och äldre
- Göra tvärtom
 - Olikheter, olika intressen utan utbyter erfarenheter istället
 - Visar inte bild på sig själv utan på något man tycker om
 - Inte matchas

Koncept 2 - Pratbänkar 2.0

- Förstora
 - Jättestor bänk, mer som en samlingsplats
 - Ser hur många som besökt bänken idag
 - Lämna någonting till nästa person som kommer till bänken, ex. meddelande, slutsats, detta funderade jag på osv.
 - Fler bänkar och i andra städer
 - Kan också ha stenar och andra sittplatser
 - Mini-konsert/ teater vid bänken
- Kombinera
 - Få en utmaning när du sitter på bänken
 - Varje tipsfråga är kopplad till en bänk
 - Alla har en tydlig profil som kommer till bänken
 - Ta kort och lägga ut bilder från bänken
 - Få tips när man sitter på bänken
 - I appen ser man annat än bara bänkar, ex. fikaställen
- Göra tvärtom
 - Man står upp och pratar
 - Sitter på andra saker än en bänk
 - Hitta tomma bänkar
 - Bänken kommer till dig
 - Inte en pratbänk utan en tystbänk

Koncept 3 - Utmaningsappen

- Förstora
 - Koppla utmaningar till ställen utomhus, ex. gå upp för denna backen osv.
 - Utmaningar i grupp
 - Liveutmaningar/videoutmaningar
- Kombinera
 - Utmaningar och tips
 - Se profiler som är nära och göra utmaningar tillsammans, hitta vänner
 - Utmaningsrunda, uppdrag på vägen
- Göra tvärtom
 - Dela sina rutiner
 - Tar utmaningar från andra, den som klarar utmaningen först vinner

- Få hjälp med utmaningarna av andra, typ “Denna har inte jag klarat, kan någon hjälpa mig?”

Koncept 4 - “70+ tipsar”

- Förstora
 - Sammankomster med de som tipsat, ses och tipsar varandra
 - Läger upp allt man gör, visar vad man gjort
 - Göra det internationellt
 - Tipsar om allt- stort som smått
 - Kombinera flera tips- så här gör du en bra dag, flera tips tillsammans
- Kombinera
 - Tips- promenad
 - Fika och utbyter tips
 - Utmanar varandra att testa tips, tipsa varandra om utmaningar
 - Sitter på bänken för att tipsa varandra
 - Gå en bit för att låsa upp ett tips
- Göra tvärtom
 - Tipsa om vad man inte ska göra, “jag gjorde detta misstaget idag...”

Koncept 5 - Rådgivningspromenad

- Förstora
 - Går tillsammans i grupp
 - Rådgivning hemma, visar osv.
 - Inte bara rådgivning vid promenad utan vid andra tillfällen också
 - Digital rådgivning
- Kombinera
 - Ge rådgivning på bänken
 - Gå en spec. runda och på rundan finns det olika utmaningar/tips
 - Aktivitetsappen- för att hitta intressanta människor
 - Allmänbildning
- Göra tvärtom
 - Prata i telefon
 - Stanna hemma
 - “Motsatta” livssituationer

Koncept 6 - Tipspromenad

- Förstora
 - Följa folk som skapar tipspromenader, få likes på sina tipsormanderser. “Veckans mest populära...”
 - Involvera spel, istället för tipspromenad→ något annat klurigt ex. korsord
 - Gå flera tillsammans
 - Flera språk
 - Finns i olika länder och då vill man besöka det landet
 - En fråga i Indien och en i Sverige
- Kombinera
 - En utmaning per fråga
 - “Tips” promenad
- Göra tvärtom
 - Man får inte välja tipspromenad utan det slumpas fram
 - Fel svar är rätt svar - Finn fem fel
 - Tipspromenad inomhus
 - Istället för frågor är det påståenden
 - Istället för att gå en runda får man alla frågor direkt- frågorna kommer till dig

Bilaga H: Kesselringmatrix

Kesselringmatrix						Lösningförslag							
		Ideal		Koncept 1		Koncept 2		Koncept 3		Koncept 4		Koncept 6	
Kriterium	w	V _{max}	T _{max}	V	T	V	T	V	T	V	T	V	T
Uppm utomhusakt.	4	4	16	2	8	3	12	2	8	2	8	3	12
Främja socialisering	4	4	16	3	12	4	16	2	8	2	8	2	8
Motivera till aktivitet	4	4	16	2	8	2	8	4	16	2	8	3	12
Skapa intresse	2	4	8	3	6	2	4	3	6	3	6	3	6
Tillgänglighet	4	4	16	2	8	2	8	3	12	3	12	4	16
Anpassningsbar	3	4	12	2	6	3	9	4	12	4	12	4	12
Möjliggör kontakt	2	4	8	4	8	4	8	2	4	2	4	2	4
Gemenskap	4	4	16	2	8	2	8	4	16	4	16	3	12
$V = \sum V_i$		32		20		22		24		22		24	
V/V_{max}		1		0,63		0,69		0,75		0,69		0,75	
$T = \sum T_i$			108		64		73		82		74		82
T/T_{max}			1		0,59		0,68		0,76		0,69		0,76
Rangordning					4		3		1		2		1

Bilaga I: Enkät svar

Frågor Svar 124

Sammanfattning

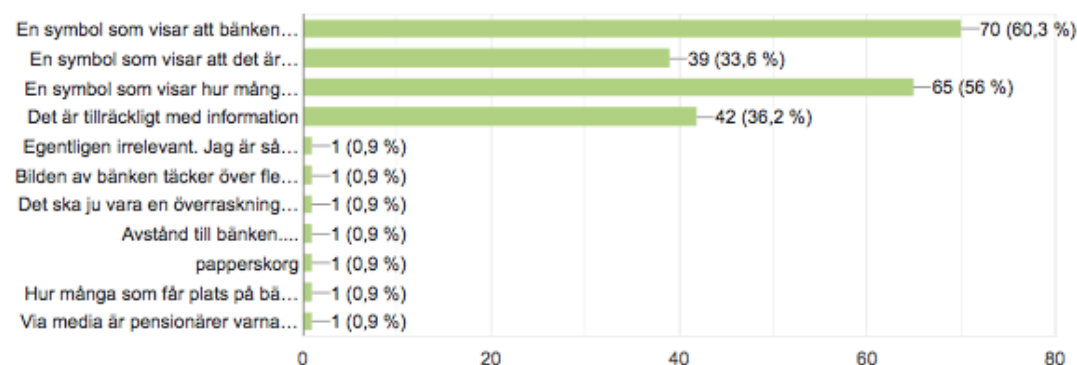
Fråga

Enskilda svar

Koncept 1: Pratsbänkarna 2.0

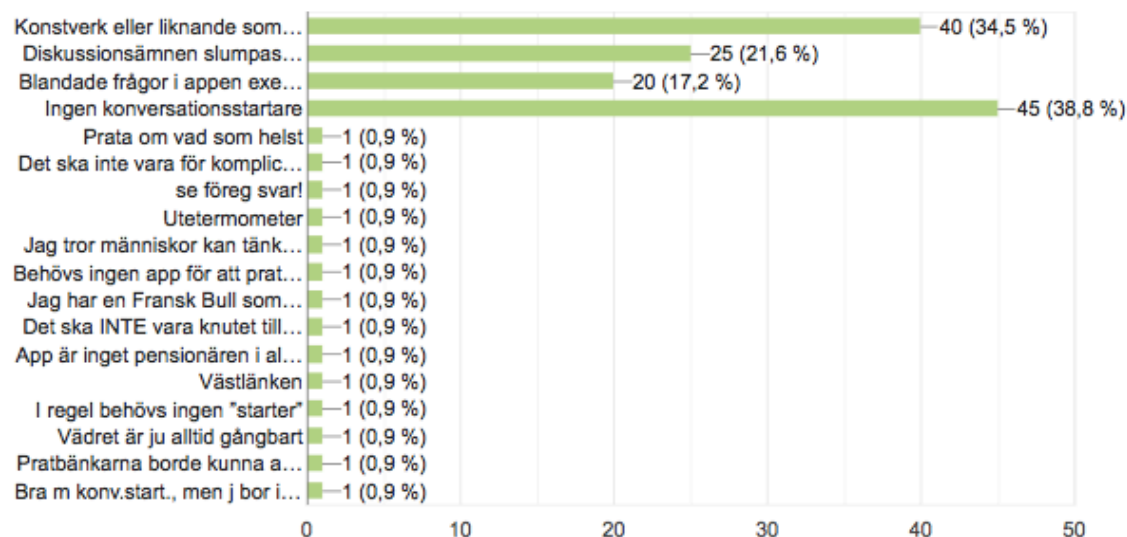
1.1. Vill du se mer information om bänkarna? Exempelvis vädret vid en pratsbänk eller hur många personer som sitter på bänken? Om så är fallet, vilken information vill du se? (Går att välja flera alternativ).

116 svar



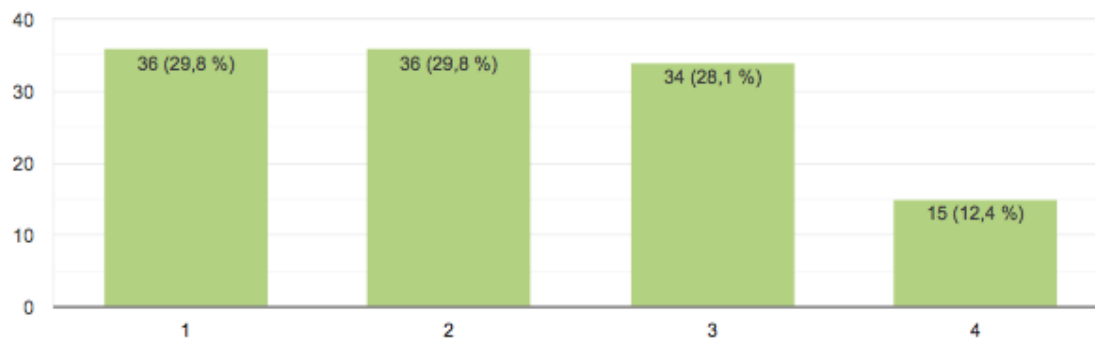
1.2. Om det känns svårt att starta en konversation med en främling kan en konversationsstartare vara till hjälp. Vilken konversationsstartare hade du föredragit? (Går att välja flera alternativ).

116 svar



1.3. Hur stor är sannolikheten att du kommer använda Prاتبänkarna 2.0?

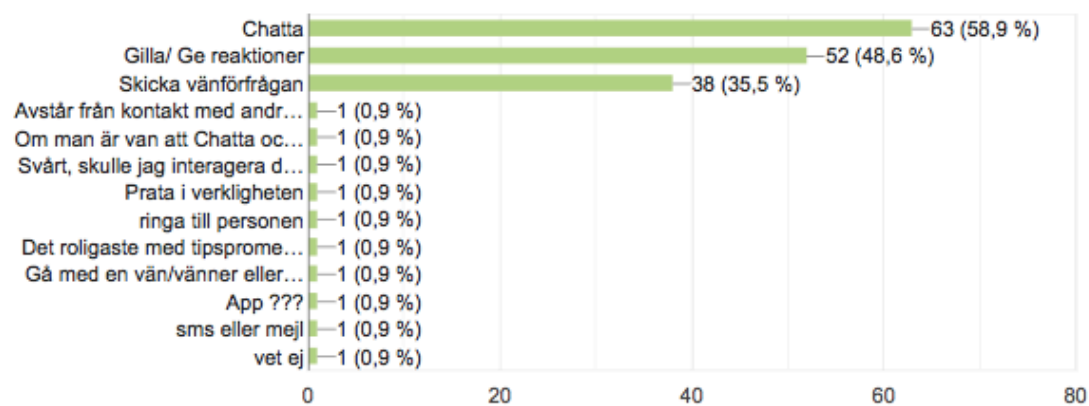
121 svar



Koncept 2: Digital Tipspromenad

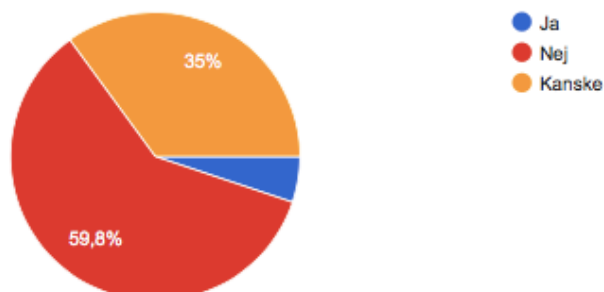
2.1. Hur vill du interagera med andra användare? (Går att välja flera alternativ).

107 svar



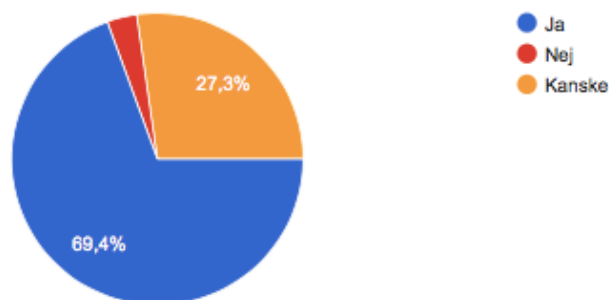
2.2. Hade du velat skapa dina egna tipspromenader som andra sedan kan göra?

117 svar



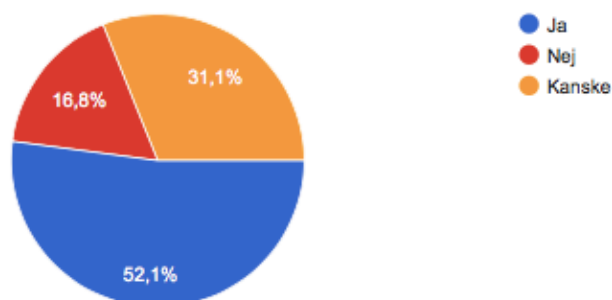
2.3. Hade du kunnat tänka dig att gå tipspromenad tillsammans med en annan användare i exempelvis närområdet?

121 svar



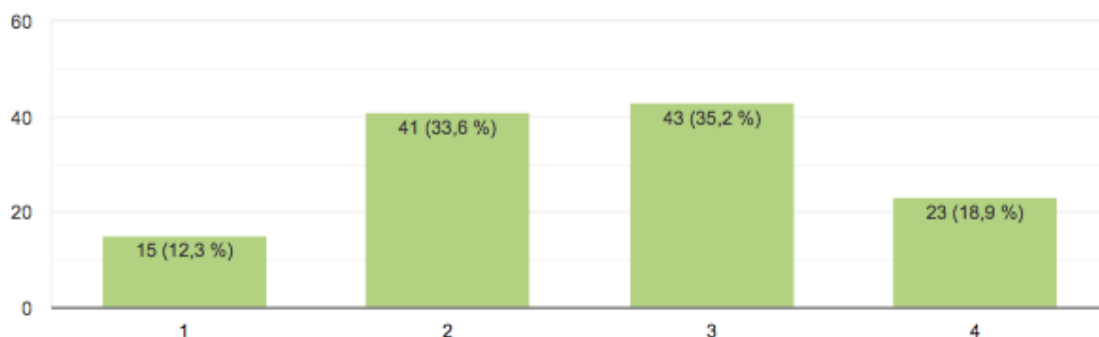
2.4. Tror du att Förstärkt verklighet* hade varit ett bra verktyg för att förstärka verkligheten så att frågorna ser ut att vara utplacerade på verkliga platser? *Förstärkt verklighet är enligt Wikipedia: "En direktsänd betraktelse av en fysisk, verklighetstrogen miljö vars element förstärks (eller kompletteras) med datorgenererade sinnesintryck som ljud, video, grafik eller GPS-data."

119 svar



2.5. Hur stor är sannolikheten att du kommer använda Digital Tipspromenad?

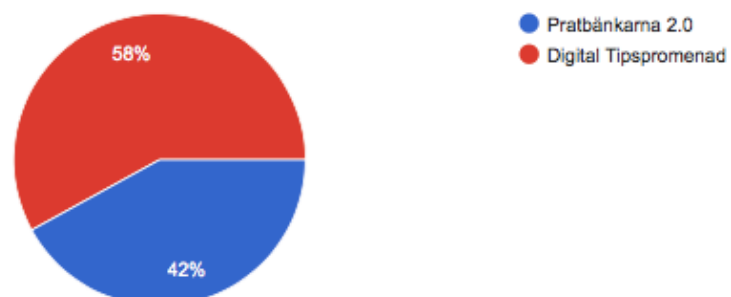
122 svar



Tack för dina svar!

3.1. Vilket av koncepten hade du helst velat använda?

119 svar



Bilaga J: Samtliga bilder på slutkonceptets prototyp









09:01 09:01



Skapa ett konto

Förnamn _____

Efternamn _____

Lösenord _____

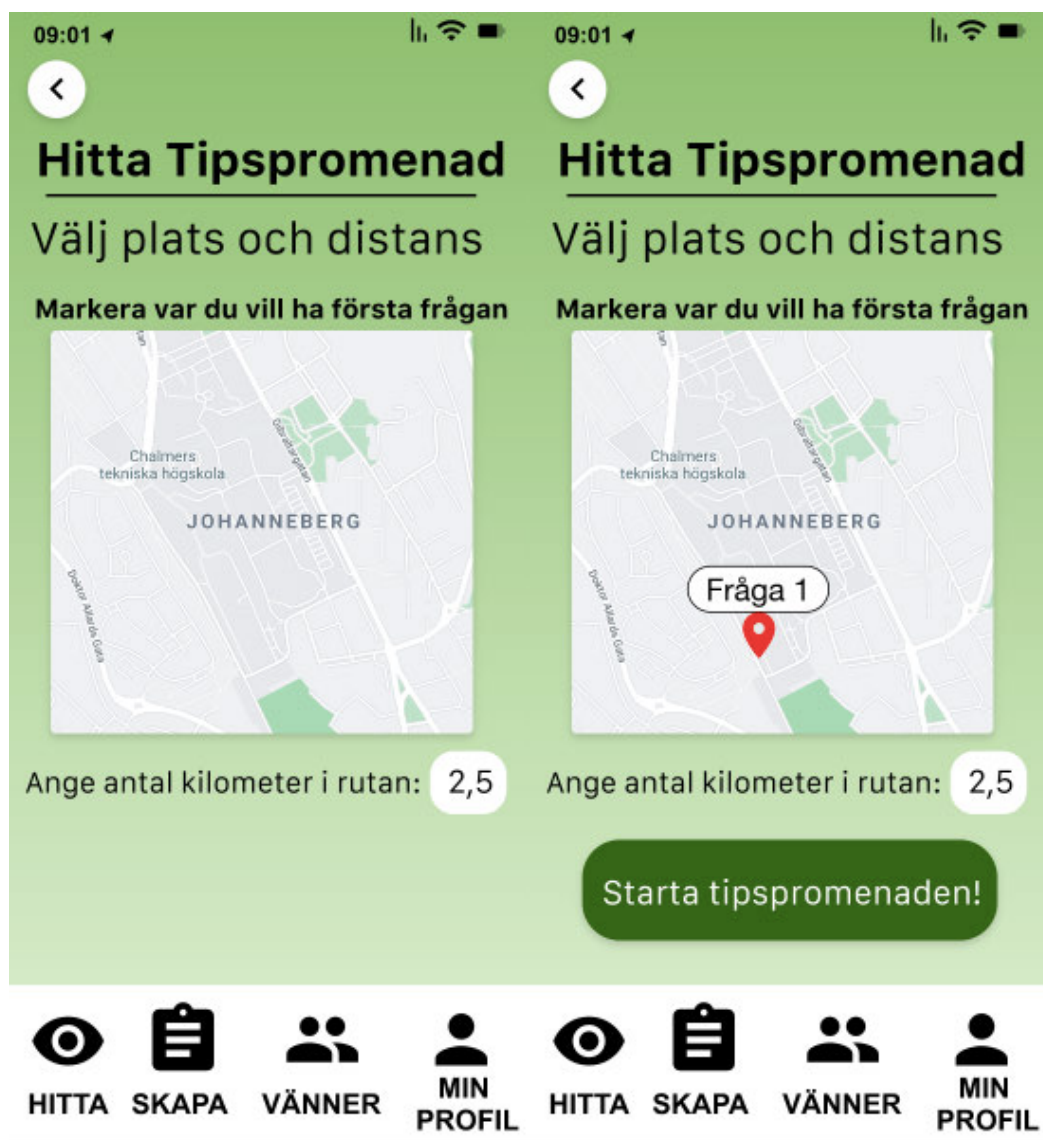
Lägg till bild 

Logga in med BankID

Logga in med BankID









09:01



09:01



Fråga 1



Vilket djur visas på bilden?

☐

1. Varg

☐

X. Björn

☐

2. Lodjur

SVARA

Fråga 1



Vilket djur visas på bilden?



1. Varg

☐

X. Björn

☐

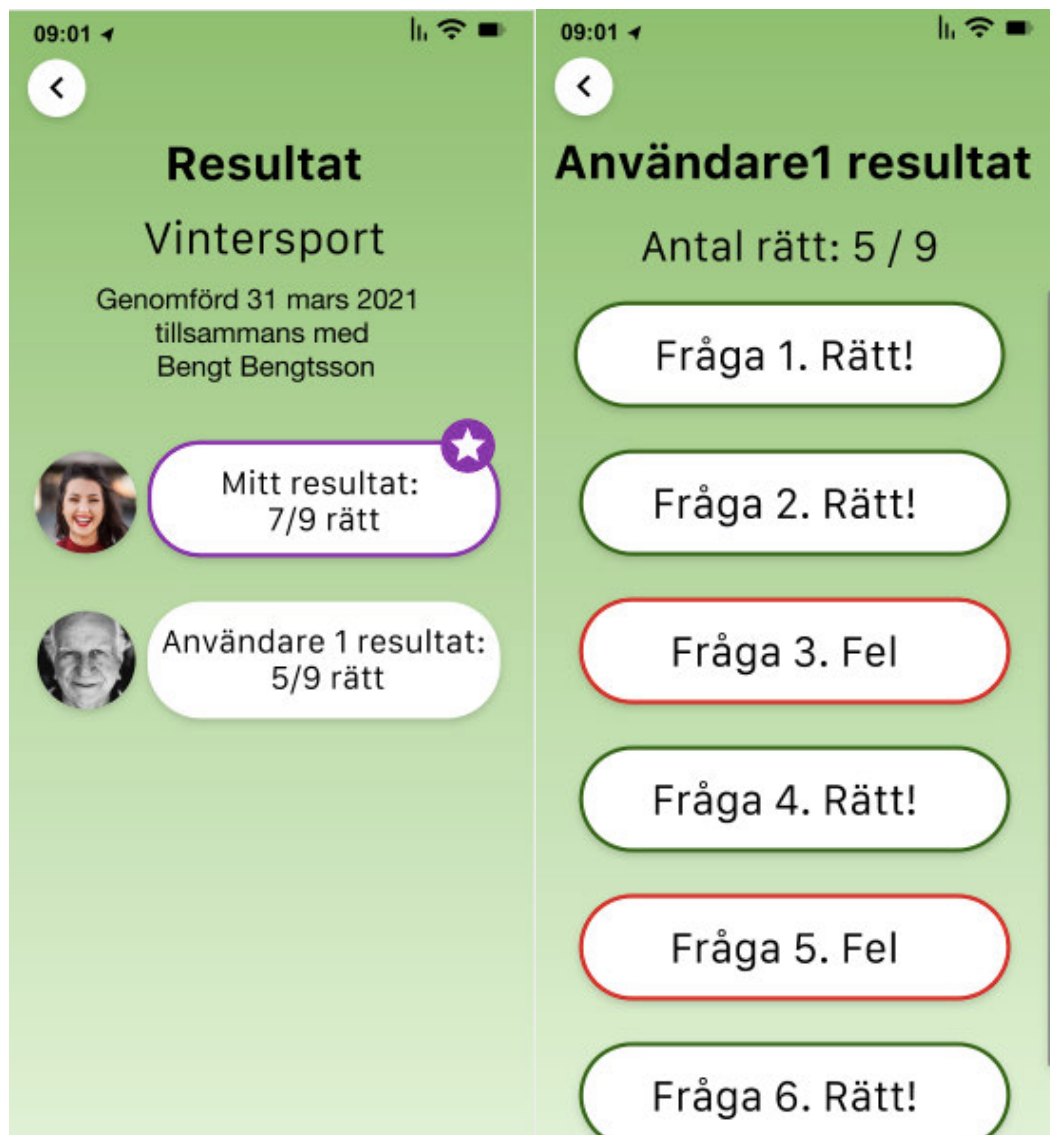
2. Lodjur

SVARA

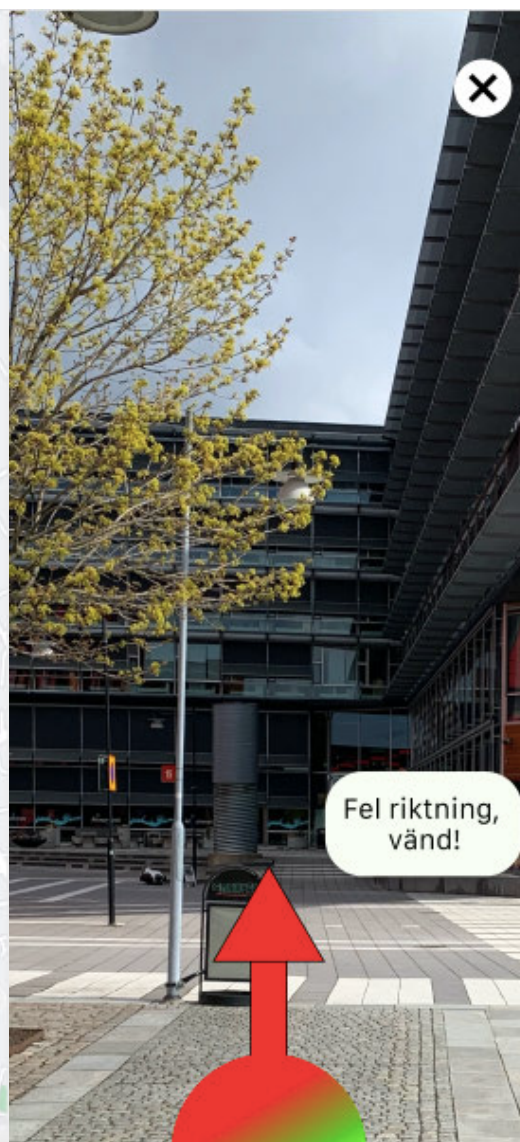


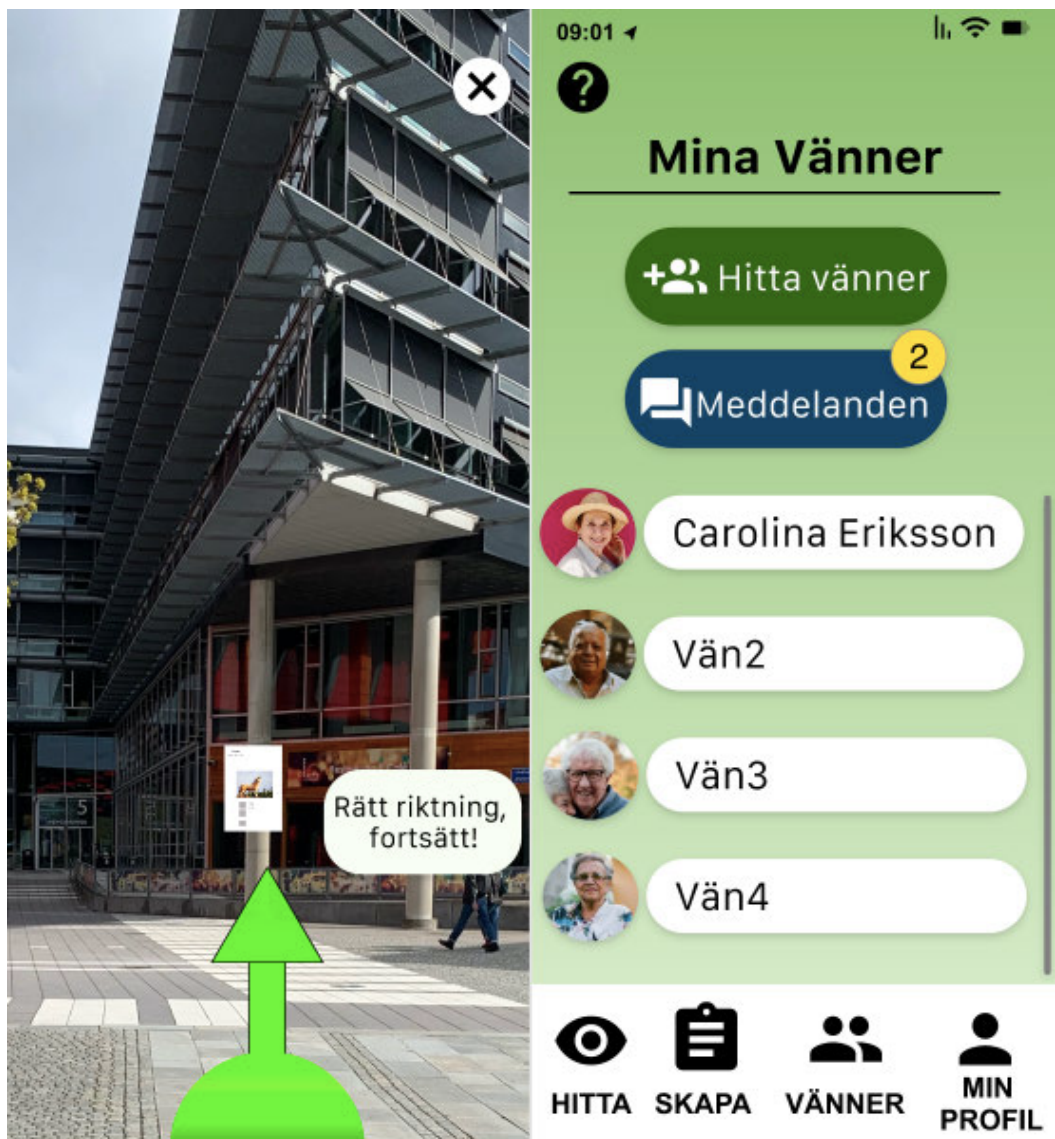




















09:01

?

Skapa Tipspromenad

Namn:

Kategori:

Antal frågor:

Lägg till frågor

