

Liikemittarit voivat tarjota iäkkäille keinoja oman liikkumiseen seuraamiseen

Fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja unen mittaamisen tueksi on kehitetty paljon teknisiä laitteita, joista käyttäjäystävällisiä esimerkkejä ovat omaan ranteeseen kiinnitettävät kelloa muistuttavat laitteet. Laitteista käytetään usein nimityksiä itsemonitorointilaitteet (engl. self-monitoring device) ja puettavat liikemittarit (engl. wearable activity trackers). Tällaiset liikemittarit tarjoavat kantajilleen mahdollisuuden seurata omaa fyysistä aktiivisuutta säännöllisesti ja keinon oman liikkumisen lisäämiseen. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ikäihmisten kokemuksia kannettavien liikemittarien käytöstä. Käyttökokemuksia haluttiin selvittää erilaisissa ryhmissä: 1) niillä, joilla oli vähän tai ei ollenkaan aiempaa kokemusta, 2) niillä, joilla oli pidempiaikaista kokemusta laitteiden käytöstä, sekä 3) niillä, jotka olivat lopettaneet mittarien käytön. Tavoitteena oli myös ymmärtää tekijöitä, jotka kannustavat pidempiaikaiseen liikemittarien käyttöön.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, johon kuului 10 fokusryhmähaastattelua. Ryhmähaastatteluista 4 oli sellaisia, joiden 17 osallistujaa eivät olleet koskaan käyttäneet liikemittareita. He kokeilivat liikemittarin käyttöä saadakseen tietoa liikemittarin käytöstä ja ominaisuuksista. Loput 6 ryhmää osallistuivat ryhmähaastatteluihin kolmella eri kokoonpanolla: lyhyt aiempi liikemittarin käyttökokemus (osallistujia 9), pitkä kokemus (osallistujia 11) ja jo liikemittarin käytön lopettanut (11 osallistujaa). Aiempi kokemus liikemittareista perustui tunnettuihin laitemerkkeihin, kuten Fitbit, Garmin, Jawbone, Misfit, Nike, Gear Fit, sekä askelmittarit. Keskimäärin kokemusta mittareiden käytöstä oli kertynyt 10 kuukauden verran.

Osallistujat olivat iältään keskimäärin 70-vuotiaita (vaihteluväli 65-94 v) ja joista valtaosa oli naisia (73 %). Ne käyttäjät, jotka olivat käyttäneet liikemittareita pitkäaikaisesti tai lopettaneet käytön, olivat muita ryhmiä nuorempia. Tulosten mukaan iäkkäät kokivat liikemittarit erilaisina riippuen mihin käyttäjäryhmään kuuluivat. Aiemmin käyttäneiden asenteet muuttuivat kokeilujen jälkeen myönteisemmiksi, mutta antoivat palautetta, jonka mukaan laitteiden tulisi olla kauniimpia, ruutujen suurempia ja käyttäjäystävällisempiä.

Mitä pidempi käyttökokemus osallistujilla oli, sitä useammin laitteita hyödynnettiin oman fyysisen aktiivisuuden seuraamiseen, erityisesti askelmäärien suhteen. Toiveena oli monipuolisemmat ominaisuudet, esim. ajan ja motivoivien elementtien lisääminen, pidempi akun kesto, vesitiiviys, yms. Niille iäkkäille, joilla oli jo käyttökokemusta liikemittarista, laite tarjosi mahdollisuuden kilpailuun ystävien kanssa ja se koettiin motivoivana keinona. Pitkäaikaisimmat mittarien käyttäjät kokivat käytön hyödyt myös terveydessään, kuten stressin ja kivun vähenemisenä, sekä itsenäisyyden ja liikkumiskyvyn tukijana.

Osallistujat, jotka olivat jättäneet liikemittarin käytön pois, olivat sellaisia, joiden liikunta oli mahdollisesti osa arkea, eikä laite itsessään ollut enää motivoiva tekijä. Heille laite ei tuonut liikunnan näkökulmasta lisäarvoa. Heillä oli myös vahvat mielipiteet laitteiden ominaisuuksista tai

luotettavuudesta. Erityisesti ne osallistujat, joilla ei ollut aiempaa kokemusta laitteiden käytöstä, pohtivat laitteiden kalliin hinnan olevan yksi este käytölle.

Tutkijat päättelivät tutkimuksensa pohjalta, että liikemittari voi olla tehokas kannustava teknologian muoto liikkumisen lisäämiseksi iäkkäillä, erityisesti niillä, jotka eivät olleet aiemmin kokeilleet laitteita. Tutkijat kuitenkin lisäsivät, että myönteinen suhtautuminen laitteisiin ei takaa liikemittarin käyttöönottoa. Sen sijaan tärkeämpiä tekijöitä kiinnostuksen sijaan voivat olla liikemittarin antama pitkäaikainen hyöty, iäkkään saama sosiaalinen tuki ja hänen oma sisäinen motivaationsa. Liikemittarin hyödyntämättä jättäminen tai käytön hylkääminen voi johtua laitteen teknisistä puutteista ja kyvystä ymmärtää omaa fyysistä aktiivisuutta ilman muutostavoitteita.

Katja Borodulin

Alkuperäisjulkaisu: Anastasia Kononova, Lin Li, Kendra Kamp, Marie Bowen, RV Rikard, Shelia Cotten, Wei Peng. The Use of Wearable Activity Trackers Among Older Adults: Focus Group Study of Tracker Perceptions, Motivators, and Barriers in the Maintenance Stage of Behavior Change. JMIR Mhealth Uhealth. 2019 Apr 5;7(4):e9832. doi: 10.2196/mhealth.9832. Free PMC article: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6473213/>