



## SALUTOGEN

### PROJEKTLEDARE

Maria Ehn, Mälardalens högskola  
maria.ehn@mdh.se

### FINANSIERAS AV

Vinnova och projektpartners.

### PROJEKTPARTNERS

Abilia, Livanda internetkliniken,  
Real Test, Region Västmanland,  
Vital integration, Västerås stad.

### SAMARBETSPARTNERS

Almi företagspartner Mälardalen,  
Friskis & Svettis Västerås, PRO,  
Socialstyrelsen, SPF Seniorerna,  
Sveriges kommuner och landsting  
samt rådgivande forskare från  
Högskolan i Halmstad, Linkö-  
pingsuniversitet, SenseAir och  
WeMe Move.

# SALUTOGEN

Seniorers **A**ktivitet och **L**ivskvalitet  
Understödd av **T**eknik genom  
**G**lädje, **E**ngagemang och **N**yfikenhet

**SALUTOGEN** utvecklar teknik som ska hjälpa seniorer att bli starkare och få bättre balans genom fysisk aktivitet.

Enligt statistik från Socialstyrelsen dör närmare 1000 äldre personer varje år på grund av fallolyckor. Ett effektivt sätt att förebygga fallolyckor är balans- och styrketräning, men att hitta motivation och ändra beteenden är svårt.

Därför utvecklar SALUTOGEN teknik som motiverar seniorer till mer fysisk aktivitet i vardagen, för att på så sätt förbättra seniorers hälsa och minska risken för fallolyckor.

**TEKNIKEN** består av appar till surfplattor och mobiltelefoner, som tillsammans motiverar seniorer till en mer aktiv vardag. För att apparna ska bli så användbara som möjligt, utvecklas de tillsammans med seniorer och fysioterapeuter.

Genom våra appar kan seniorer få:

- Information och tips om fysisk aktivitet
- Hjälp med att sätta mål, planera och följa upp aktiviteter
- Tillgång till mätning av fysisk aktivitet
- Stödsamtal med en coach inom kommun, region eller föreningsliv

Apparna ska också underlätta och förbättra coaches arbete med att stödja en mer långsiktig beteendeförändring hos seniorer när det gäller fysisk aktivitet.

**PROJEKTET** är ett samarbete mellan Region Västmanland, Västerås Stad, flera företag och forskare vid Mälardalens högskola. Även föreningarna PRO, SPF seniorerna och Friskis & Svettis Seniorverksamhet medverkar. Huvudfinansiar är Vinnova.



**MÄLARDALENS HÖGSKOLA**  
**ESKILSTUNA VÄSTERÅS**



### KONTAKT:

Maria Ehn, projektledare  
Mälardalens högskola  
maria.ehn@mdh.se

### PROJEKTETS HEMSIDA:

<http://www.es.mdh.se/project-pages/salutogen/>