

Nyttige helseapper

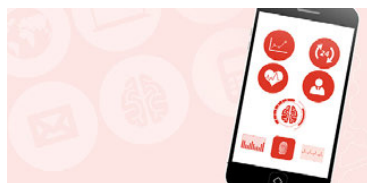


FOTO: YAY IMAGES

Mer enn halvparten av de som bruker apper for helse og kosthold, opplever at de virkelig hjelper, skriver forskning.no.

I de fleste land er myndighetene bekymret for overvekt. Et relativt nytt virkemiddel er apper som kan lastes ned til smarttelefoner. De gir informasjon om sunne spisevaner og oppfordrer til økt fysisk aktivitet.

En ny studie tyder på at apper for diett og fysisk aktivitet ikke bare påvirker atferden, men også helsebevisstheten, kunnskapen om ernæring og trening og sosiale interaksjoner.

Apper blir ansett som effektive i å opprettholde sunne vaner, særlig når de blir brukt over lengre tid og når diett- og fysisk aktivitet-apper blir brukt i kombinasjon.

Mange applikasjoner har som mål å motivere brukere til å spise sunnere og mosjonere mer, for eksempel ved å gi ernæringsinformasjon og treningsplaner, tillate sporing av hva du spiser og hvor mye du skal trene. Appene åpner også for å dele resultater på sosiale medier.

Stipendiat Qing Wang ved NMBU, Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, har studert hvordan appene virker. Arbeidet hennes er nylig publisert i Journal of Medical Internet Research.

Først gjennomførte forskerne gruppediskusjoner med folk som brukte kostholds- eller fysisk aktivitetsapper og med folk som ikke bruker slike programmer.

– Vi spurte dem om motivasjonen deres for å bruke slike programmer, hvordan de opplevde bruken, om de opplevde slike apper som nyttige og de generelle meningene deres om programmer som retter seg mot bedre helse, forteller Wang.

Deretter, basert på disse diskusjonene, lagde forskerne et spørreskjema som 500 unge voksne nordmenn svarte på. Spørreskjemaet fokuserte detaljert på hvordan bruk av diett- og fysisk aktivitetsapper kunne føre til et sunnere kosthold og mer fysisk aktivitet.

– Det er et stort potensial for at diett- og fysisk aktivitet-apper kan hjelpe folk til bedre spisevaner og til å trene mer. Brukere synes slike programmer er nyttige, og appbruk kan være knyttet til en sunnere atferd.

– Mange synes dessuten at appene var morsomme å bruke, sier Wang.

Men bruken ble ansett for å være tidkrevende, noe som kunne demotivere folk til å bruke slike programmer over en lang periode. I tillegg er de aktuelle programmene som er tilgjengelige i dag, ikke skreddersydd for enkeltindivider.

Dette kan også redusere motivasjonen for å prøve appene eller fortsette å bruke dem, tror forskerne.

Det er mange apper for diett og fysisk aktivitet tilgjengelig for ulike enheter og operativsystemer, men mange av dem er mest egnet for bruk i de landene der de ble utviklet.

– Appene har et utviklingspotensial, sier Wang.

– Helsemyndighetene i forskjellige land kan samarbeide med utviklere og forhandlere om å designe apper som passer for ulike markeder, sier Wang.

Hun mener appene for eksempel bør inkludere relevante matvarer og fysiske aktiviteter for hvert enkelt land og muligens også designes for målrettet, skreddersydd ernærings- og treningsinformasjon.

Apper er relativt nytt, og nytteverdien er lite undersøkt i de fleste land, selv om apper eskalerer i markedet og ble angitt til en global verdi på 250 milliarder i 2015. Alt tyder på at dette tallet vil øke.

Referanse:

1. Qing Wang mfl: Diet and Physical Activity Apps: Perceived Effectiveness by App Users. Journal of Medical Internet Research, april 2016, doi: 10.2196/mhealth.5114. 482

Mye engelsk



FOTO: YAY IMAGES

Nesten 8 000 fag undervises på engelsk ved de ledende universitetene i ikke-engelstktalende land, skriver bladet Forskerforum. Det viser en kartlegging gjennomført av den nederlandske organisasjonen Study Portals. Totalt tilbyr mer enn tre av fire av verdens tusen høyest rangerte universiteter grader på engelsk. Høyest andel er i Danmark, der 38 prosent av studieprogrammene tilbys på engelsk, melder BBC.

Merket for god design 2016

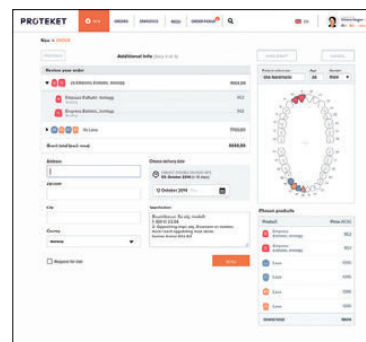


FOTO: YAY IMAGES

Proteket har lagt store ressurser i å utvikle et bestillingssystem for tannteknikk på nett. 27. april i år mottok de Merket for god design på Norsk design- og arkitektursenter (DOGA), i forbindelse med Transform 2016, tidligere Designdagen.

– Protekets nye bestillingssystem, som er utviklet sammen med EGG Design, er et strålende eksempel på digitalisering og automatisering av manuelle prosesser. Dette er et helhetlig, intuitivt og brukervennlig system som bedrer samarbeidet mellom tannlege og tanntekniker betraktelig, sier Thea Mehl. Hun er prosjektleder for designutmærkelser i Norsk design- og arkitektursenter.