



Hansen, J.K., Tang, L.H., Simonÿ, C. & Thualagant, N. Users' experiences of digital health solutions in interventions related to physical activity among older adults and people with chronic conditions – a scoping review. Disability and Rehabilitation: Assistive Technology. (2026). <https://doi.org/10.1080/17483107.2026.2714661>

Teknologi alene er ikke nok: Relationer og støtte er afgørende for fysisk aktivitet

Jeanette Kaae Hansen, fysioterapeut, MSc public health, ph.d.-stud. jkah@regionsjaelland.dk

Resumé

Introduktion

Digitale sundhedsløsninger anvendes ofte til at understøtte fysisk aktivitet blandt ældre og personer med kroniske sygdomme. Forskningen viser at teknologi kan øge aktivitetsniveauet, men der mangler viden om brugernes oplevelser med løsningerne i hverdagen.

Formål

At samle eksisterende kvalitativ forskning om brugererfaringer med digitale sundhedsløsninger i indsatser med fysisk aktivitet.

Metode

Scoping review baseret på Arksey og O'Malleys metodiske ramme med systematisk søgning i 4 databaser. Screening blev foretaget af flere forfattere.

Resultater

49 studier blev inkluderet, hvor målgruppen anvendte forskellige typer digitale løsninger. Erfaringerne var generelt positive, men også varierende. De otte temaer præsenteres samlet nedenfor:

Teknologiens udfordringer: Tekniske problemer, manglende digitale kompetencer og usikkerhed omkring udstyrets præcision var demotiverende og frustrerende.

Individualisering og hverdagslivet: Løsningerne skal tilpasses brugernes personlige præferencer, funktionsniveau og hverdagsliv. Daglige forpligtelser fylder, hvorfor fleksibilitet er en fordel. Standardiserede løsninger opfattedes ofte som utilstrækkelige.

Monitorering og konkurrence: Måling af aktivitet og fremskridt kunne motivere, men kunne også skabe skyldfølelse og skam, hvis målene ikke blev nået. Konkurrence engagerede mange, men kunne også være demotiverende eller ubehageligt.

Støtte og sociale relationer: Støtte fra eget netværk samt relationen til sundhedsprofessionelle var afgørende. Support, opmuntring og feedback øgede engagementet. Det, at nogen kiggede med, motiverede, men kunne også udgøre et pres frem for støtte. Deltagere efterlyste mere social kontakt i digitale forløb.

Diskussion

Reviewet viser, at succesfulde digitale løsninger ikke blot handler om teknologi, men om mennesker. Interventionerne skal tilpasses hverdagen, behov og livssituationer. Resultaterne udfordrer forestillingen om, at digitale løsninger kan erstatte menneskelig kontakt i rehabilitering og sundhedsfremmende arbejde.

Konklusion

Digitale sundhedsløsninger understøtter fysisk aktivitet blandt ældre og personer med kroniske sygdomme, men teknologien kan ikke stå alene. Individuel tilpasning, relationer og integration i hverdagslivet afgør, om digitale indsatser opleves som meningsfulde.

Implikationer for praksis

Relationer spiller en central rolle for motivation og vedvarende deltagelse. Teknologi og menneskelige relationer skal gå hånd i hånd i personcentrerede digitale løsninger.

