

## SALSA

Supporting an Active Lifestyle for Seniors through an innovative App-based system for Fitness and Physiotherapy

<b>Programm / Ausschreibung</b>	benefit, Ambient Assisted Living Joint Programme, AAL - 11. Ausschreibung 2018	<b>Status</b>	abgeschlossen
<b>Projektstart</b>	01.02.2019	<b>Projektende</b>	30.04.2022
<b>Zeitraum</b>	2019 - 2022	<b>Projektlaufzeit</b>	39 Monate
<b>Keywords</b>	Health Care and Prevention; Therapy; Physical Abilities; Sports and Fitness; Games		

### Projektbeschreibung

Körperliche Aktivität verbessert nachweislich viele der mit dem Altern verbundenen Probleme und unterstützt Senioren dabei, Wohlbefinden, Funktionsfähigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Es ist jedoch eine Herausforderung, einen aktiven Lebensstil beizubehalten oder sich von einer Verletzung bzw. Krankheit zu erholen, vor allem für ältere Menschen.

Motivation ist dabei ein Schlüsselfaktor. SALSA bietet eine intelligente, App-basierte Lösung, die optional (Körper-) Sensoren integriert, um physiotherapeutische Maßnahmen zu begleiten und ältere Erwachsene - ab 55 Jahren (primäre Zielgruppe) - zu unterstützen, einen aktiven Lebensstil zu beginnen und aufrechtzuerhalten, mit oder ohne physiotherapeutische Begleitung (sekundäre Zielgruppe). Sportvereine, Fitnessstudios und Institutionen, die sportliche Aktivitäten in ihren lokalen Gemeinschaften fördern wollen (sekundäre Zielgruppe), und Versicherungsunternehmen (tertiäre Zielgruppe) wurden als wichtige Stakeholder identifiziert. Um die dafür notwendigen Funktionalitäten zu erheben und umzusetzen, werden die verschiedenen Zielgruppen während des gesamten Projekts einbezogen. Dieses Co-Design konzentriert sich auf Benutzerfreundlichkeit und Benutzererlebnis, sowie auf Service- und Geschäftsmodelldesign. Im Einzelnen sind primäre, sekundäre und tertiäre Benutzer in vier Phasen involviert: 1) Servicemodelldesign 2) Prototypentwicklung 3) Geschäftsmodellentwicklung 4) Evaluierung von SALSA.

SALSA richtet sich speziell an Senioren, was Design, Funktionalität und Inhalt betrifft, Gamification-Elemente erhöhen die Freude an körperlichen Aktivitäten. Zusätzlich bietet SALSA umfassende soziale Vernetzungs- und Kalender-Funktionen an, um Motivation und soziale Inklusion zu fördern. Der Inhalt ist für Nutzer aller Fitnesslevels geeignet und lässt sich individuell anpassen. Die Integration von Körpersensoren ermöglicht einerseits Bewertung und Feedback bei der Übungsausführung und andererseits Exergames (das Steuern von Spielen durch Körperbewegung). Informationen zur Übungsausführung werden gespeichert und können für den therapeutischen Einsatz genutzt werden, was zu einer Verbesserung der Behandlungsqualität führt.

### Abstract

Physical activity is known to improve many of the factors associated with ageing and helps older adults to maintain their well-being, functional ability and independence. However, maintaining an active lifestyle or recovering from injury/illness is a challenge, especially for the elderly, motivation is a key factor. SALSA supplies a smart, app-based-solution that optionally

includes (body) sensors to support physiotherapy and all aspects of starting and maintaining an active lifestyle for older adults - age 55+ (primary target group) - with or without the supervision of a physiotherapist (secondary target group). Sport clubs, gyms and institutions who want to promote an active lifestyle in their local communities (secondary end-users) and insurance companies (tertiary end-users) were identified as important stakeholders. In order to design the necessary functionalities, the different end-user groups are involved throughout the project. This co-design focuses on usability and user experience, as well as service and business model design. More specifically, primary, secondary and tertiary end-users are involved in four stages: 1) service model design 2) prototype development 3) business model development 4) evaluation of the SALSA solution.

SALSA specifically targets at seniors in terms of design, functionality and content underpinned by gamification elements, which boost motivation and adherence. It offers comprehensive social community and scheduling functions, which increase motivation, connection and community building. The content appeals to users of all fitness levels and ensures personalisation and adaptability. SALSA integrates body sensors that allow an in-depth evaluation of movements for feedback used in video exercises and exergames. It offers special functionalities for therapeutic use that deliver more information about the client's state, which leads to an increase of quality of treatment.

## **Projektpartner**

- LIFEtool gemeinnützige GmbH