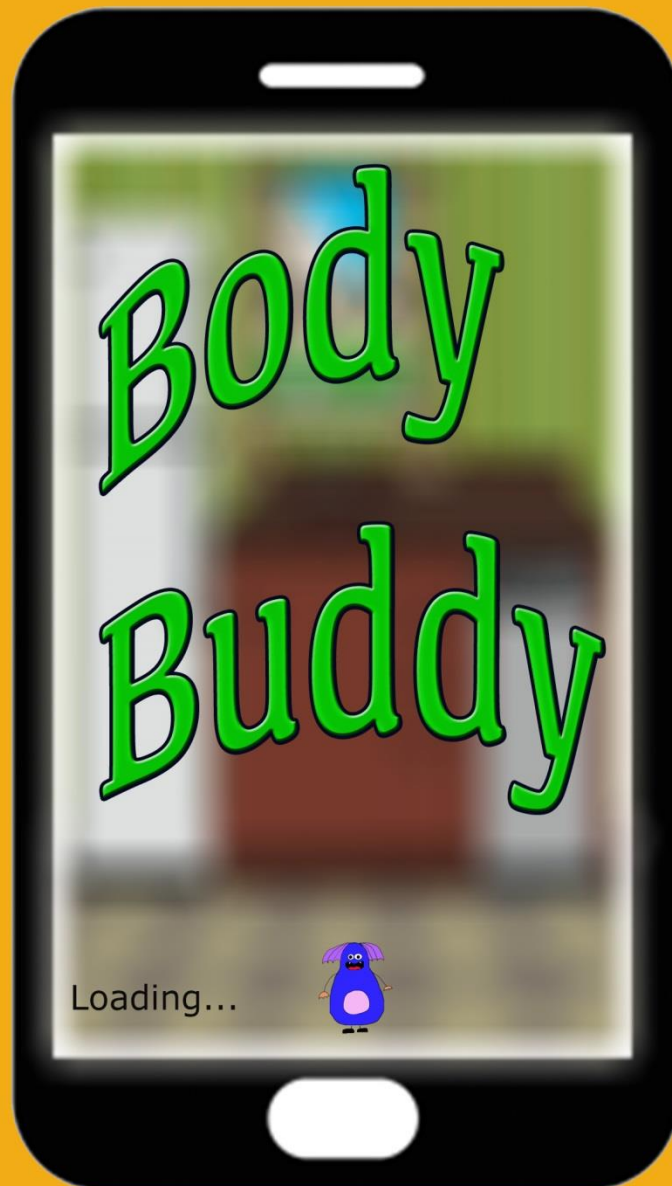


Hvordan teknologi understøtter, motiverer og vedligeholder vægttab.



AALBORG UNIVERSITET
STUDENTERRAPPORT

10. august 2015
Kandidatspeciale,
Interaktive Digitale Medier
Pernille Elisabeth Lund

Titel:

Hvordan teknologi understøtter, motivere og vedligeholder vægttab.

Semester tema:

10. semester kandidat speciale

Projekt Periode:

Januar 2015 – August 2015

Gruppe medlemmer:

Pernille Elisabeth Lund

Vejleder:

Jens F. Jensen

Totalt sideantal:

68,6 normalsider – 164653 tegn inkl. mellemrum

Bilag sideantal

86

Udgivet:

10. august 2015

Pernille E. Lund

Abstract

This thesis investigates how food diary apps as tools are used to motivate people in their weight losing process. It further studies, which aspect of the technology either encourages or discourages continued use of the app as a supportive tool. In society especially the western world there is a growing problem with rapidly increasing amounts of people becoming obese, this to such a degree that it is now seen as an epidemic. Obesity causes personal health challenges with lifestyle related diseases like diabetes and cardiovascular problems. The consequences of obesity not only decrease quality of life for the individual, treatment of lifestyle related diseases also imposes a major economic burden on society.

The problem statements for this thesis are:

"How can an application and the design off the application support users in their challenges related to losing weight? And which motivating factors have an impact in relation to retaining the user? "

The aim of the present study is to improve the actual support offered by technology to people trying to lose weight and afterwards maintaining their weight loss. Thus aiming to further develop the manner in which technology in this case apps can be applied as actual helping hands in people's weight losing processes. The ultimate aim being, to make technology and the design of it play its part in support off improved health and quality of life, leading to less life style related diseases and related expenses for society.

Field study was chosen as a method used to explore the issues related to the use of weight loss support apps. This was chosen as the best suitable method for the study given the fact that there otherwise would be ethical issues if a as well as practical issued, if a participant had to be observed in his or her natural setting.

For this thesis the target group were adults between 18-70 how which to loss some weight. For this thesis the age range from three young women in there 20's, two 50+ women and men. In order to gain insight into the test participant minds, when they were using the apps and to secure that these thought were not forgotten or altered, the participants were asked to keep a diary writing down their thoughts and feeling related to the immediate use of the apps. Each participant was asked to test each of the two chosen apps for a week. The apps chosen after careful investigation of the market, ended up being MyFitnessPal and Lifesum. The field study and diaries where in methodological triangulation followed up by semi-structured interview at the beginning and end of each test week, in order to provide further and deeper insight into the experience of the test participants. An semi-structured Interview where conducted before the test first week with an app, between apps and at the end of the last app.

The result of the study points out how important the design of the layout is for an app. It further highlights the importance of positive feedback from the system motivating the test participants to keep going. A major barrier for the use of the apps as the supportive tool they were designed to be, turned out to be the amount of time needed as well as the difficulties with entering data to the apps. These barriers proved to demotivate some of the test participant's use of the apps and actually giving up on using the apps.

Indholdsfortegnelse

1.	Indledning og Case beskrivelse.....	2
2.	Metode	6
2.1	Undersøgelsesdesign	6
2.1.1	Undersøgelsesmetode.....	6
2.2	Praktiske udfordringer og etik.....	9
2.3	Opsætning og udførelse af test	10
2.3.1	Forberedelse af test.....	10
2.3.2	Afvikling af selve testen	11
2.4	Analysemetode	13
3.	Teori.....	16
3.1	Litteratur Beskrivelse af søgestrategi	16
3.2	Motivation	17
3.3	Quantified Self	19
3.4	Applikationer	19
3.5	Gamification	20
3.6	Design	22
4.	Analyse	24
4.1	Teknologi	24
4.2	Mennesket.....	29
5.	Diskussion	34
5.1	Diskussion af analysens fund	34
5.2	Diskussion af Metode (research kvalitet)	39
5.2.1	Reliabilitet.....	39
5.2.2	Validitet	39
6.	Koncept.....	42
6.1	Koncept Præsentation	42
6.2	Body Buddy.....	44
6.2.1	Tilføjelse af mad	48
6.2.2	Motion	55
6.2.3	Generalisering.....	60
7.	Konklusion	62
8.	Perspektivering.....	64

Citerede værker	66
Bilag 1 Overvægt udvikling	71
Bilag 2 Body Mass Index	72
Bilag 3 BMI 25 og derover fordeling	73
Bilag 4 BMI 30 og derover fordeling	74
Bilag 5 interview guide	75
Bilag 6 Flyer	77
Bilag 7 Ernæring	78
Bilag 8 Malterud analyse Trin	79
Bilag 9 Interviews transkriptioner	112

1. Indledning og Case beskrivelse

Dette speciale er udarbejdet som en del af 10. semester fra Interaktive Digitale Medier, AAU. I specialet ses der nærmere på forholdet mellem brugeren og udvalgte sundhedsapplikationer (app's), der fungerer som et værktøj til hjælp mod en sundere tilværelse. Interessen for dette emne stammer bl.a. fra egne erfaringer med den type af app's, der skal hjælpe med at holde styr på kalorierne. Der er fokus på, om disse app's kan fastholde motivationen til at tabe sig. Dette sammenholdt med en undren efter at have læst en artikel i politikken, der beskrev hvorledes en forskningsundersøgelse er kommet frem til at slanke app's ikke virker (Pagoto, Schneider, Jojic, DeBiasse, & Mann, 2013). Her kom det frem, at denne type af app's har svært ved at fastholde motivationen hos brugeren og dermed mister deres effekt. Når en undersøgelse viser, at app's ikke kan fastholde motivationen, så kan det undre hvad det er der gør, at disse app's er så populære? Der produceres stadig nye versioner og andre undersøgelser indikerer da også, at de kan have en effekt (Lemon, Schneider, Wang, Liu, Magner, Estabrook, Druker, Pbert, 2014).

I det følgende beskrives først, hvorfor overvægt og fedme er en problemstilling, der ikke kun rammer den enkelte men har stor samfundsmæssig betydning og omkostning, specielt i den vestlige del af verden. Dette efterfølges af en beskrivelse af, hvorfor der kan opstå et ønske om at tabe sig, og hvad der skal til for at komme kiloene til livs. Dette leder over i, hvordan teknologi kan være med til at løse et individuelt og deraf afledt samfundsmæssigt problem.

Overordnet kan overvægt og fedme ansues på to niveauer ift., hvorfor det er et problem. For det første kan overvægt og fedme lede til mange forskellige følgesygdomme som: diabetes, hjerte-kar sygdom, apopleksi (slagtilfælde), hypertension (forhøjet blodtryk), galdesten, slidgigt, åndedrætsbesvær og kræft m.fl. (Kjøller, Juel, & Kamper-Jørgensen, 2007) (Williams, Grow, Fredman, Ryan, & Deci, 1996). For det andet, som William et al. (1996) skriver, påvirker overvægt og fedme ikke kun fysisk men også fx kvinder psykologisk. Lemon et al. (2014) beskriver således, at kvinder er betydelig bedre til at fortælle, når deres forsøg på at tabe sig er fejlet end mænd og påpeger udfordringen er, at vægttabsprogrammer med kognitiv adfærdsændring gennem stimulering ift. reduceret kalorieindtag og øget fysisk aktivitet generelt mislykkes. De påpeger desuden, at enkelte undersøgelser tyder på, at det er tiltag hvor der arbejdes med individets egen motivation, der reelt kan medføre en effekt.

Som det fremgår af Figur 1, er der blandt den voksne danske befolkning 33,3% moderat overvægtige og 14,1% svært overvægtige (samlet er 49,9% af den voksne befolkning normalvægtig) (Christensen, Davidsen, Ekholm, Pedersen, & Juel, 2014).

	16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
Mænd								
Undervægt (BMI<18,5)	5,7	0,9	0,4	0,4	0,6	0,5	0,7	1,3
Normalvægt (18,5≤BMI<25,0)	69,7	54,3	42,6	35,6	33,9	33,7	41,6	44,4
Moderat overvægt (25,0≤BMI<30,0)	19,4	34,3	42,3	46,6	46,5	47,1	44,0	40,0
Svær overvægt (BMI≥30,0)	5,3	10,5	14,7	17,4	19,0	18,8	13,7	14,3
I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner	6.997	6.086	9.774	13.533	14.553	14.180	7.033	72.156
Kvinder								
Undervægt (BMI<18,5)	10,1	4,9	2,4	1,7	2,3	2,9	5,4	4,0
Normalvægt (18,5≤BMI<25,0)	69,9	63,1	56,4	51,2	48,7	47,4	50,3	55,3
Moderat overvægt (25,0≤BMI<30,0)	13,9	20,0	25,4	30,1	32,1	33,8	32,4	26,7
Svær overvægt (BMI≥30,0)	6,1	12,1	15,8	16,9	17,0	16,0	12,0	14,0
I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner	9.202	8.016	12.340	16.031	15.905	14.516	7.977	83.987

Figur 1: Sundhedsstyrelsens sundhedsundersøgelse fra 2013, ses der på hvorledes BMI fordeler sig for henholdsvis mænd og kvinder inden for de forskellige aldersgrupper (Christensen et al. 2014).

I forlængelse af dette, illustreres det i Bilag 1 Overvægt udvikling hvordan der er sket en stigning af mænd og kvinder med en BMI på såvel over 25 som over 30, fra den første undersøgelse blev lavet i 2010 til den seneste i 2013 (se Bilag 2 for BMI grænser) (Christensen et al. 2014). Her illustreres det således, at der desværre tegner sig en kedelig tendens til, at der bliver flere og flere overvægtige. Yderligere kan det i Bilag 3 BMI 25 og derover fordeling og Bilag 4 BMI 30 og derover fordelingses, hvordan denne tendens hænger sammen med den demografiske baggrund, altså hvordan fordelingen er ift. køn, uddannelse, erhvervsmæssig stilling, samlivsstatus og region. På baggrund af disse tal ses det, at der sker en øgning af overvægtige, desto ældre vi bliver. Det er specielt mellem de 50-70 årige, at der sker en ændring. Dette kan dog skyldes en naturlig tilvænning hos den enkelte person, at ens spisevaner ikke længere passer med det, der bliver forbrændt ift. nedsat arbejde og aktivitet, som kan følge med alderen. Med disse tal i mente er det tydeligt, at samfundet står overfor et støt stigende sundhedsmæssigt problem, der kan komme til at koste staten mange ressourcer, hvis der ikke snart sker en ændring.

Overvægt er således ikke alene et problem med potentielle konsekvenser for den enkelte person. For samfundet er der mange udgifter forbundet dels med behandling af følgesygdomme, men også understøttelse af langtidssyge. Det fremgår af Folkesundhedsundersøgelsen fra 2007, at der ikke er lavet en økonomiske analyser af omkostninger forbundet med fedme i Danmark, men ud fra udenlandske analyser anslås det at være 4-5 % af de samlede sundhedsudgifter, der relaterer sig til omkostninger forbundet med fedme (Svensson & Lagerros, 2010) (Kjøller, Juel, & Kamper-Jørgensen, 2007).

Hvorfor opstår der et ønske om at gøre noget ved sin vægt? Ud over de sundhedsmæssige aspekter, som nævnt ovenfor, kan overvægt også påvirke humøret. Det kan dels blive påvirket gennem utilfredshed med ens udseende, og yderligere kan det også påvirke det sociale liv ift. stigmatisering og eventuel udelukkelse fra socialt samvær samt eventuelle jobmuligheder (Lemon, et al., 2014).

Køn	Mænd		Kvinder		Alle	
	Procent					
Årstal	1995	2000/01	1995	2000/01	1995	2000/01
Antal	849	827	897	991	1746	1818
Ja, meget ofte	20	24	35	36	28	31
Ja, ofte	32	34	39	42	35	39
En gang imellem	25	25	18	16	22	20
Nej, aldrig	21	16	7	4	14	10
Ved ikke	2	1	1	0	1	1
Procent i alt	100	100	100	100	100	100
Uoplyst, antal	3	2	2	1	5	3

Figur 2: Illustrerer udviklingen i hvor mange procent blandt kønnene der daglig bestræber sig på at spise sundt fra 1995 til 2000/01 (Fragt, et al., 2004).

Når et ønske om et vægttab opstår, hvad skal der så til, for at det bliver en succesoplevelse? Det er kendt, at sund, varieret kost og motion er forudsætninger for at tabe sig, men opmærksomheden retter sig også i stigende grad på motivationen (Brug, Campbell, & Assema, 1999). William et al. (1996) opstiller tre teoretiske tilgange til, hvordan der kan skabes motivation til at tabe sig. Disse er:

- 1) At risikoen for at pådrage sig en livstruende sygdom nedsættes ved vægttab.
- 2) At selvdisciplin og kontrol fx ved at reducere kalorieindtagelse og øge motion er en forudsætning.
- 3) At man har tiltro til at man kan gøre det der er nødvendigt for at tabe sig.

(William et al. 1996. Egen oversættelse)

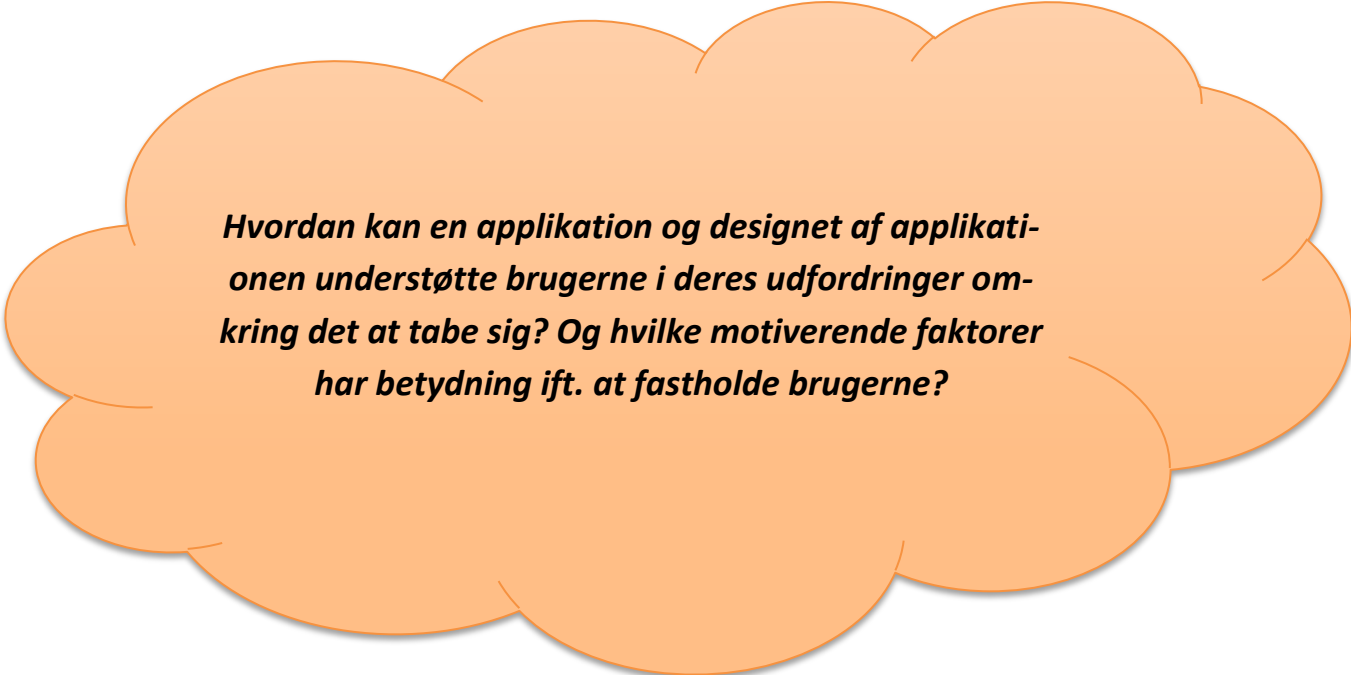
Undersøgelse viser også, at hvis en person ikke er motiveret for et vægttab, vil der ikke ske større ændringer for denne person. Motivation er således altafgørende for, om et vægttab skal lykkes (William et al. 1996). Der findes to former for motivation Autonomous (indre) - og Controlling (ydre) motivation, der fungerer på hver sin måde (Georgiadis, Biddle, & Stavrou, 2006; Webber, Tate, Ward, & Bowling, 2010). Disse uddybes i afsnit 3.2 Motivation.

Et andet personligt aspekt end det rent sundhedsmæssige kan også være utilfredshed med ens udseende, og det spejlet viser. Samfundet dikterer et bestemt billede af, hvordan vi som mennesker skal se ud. I samfundet i dag er der stor fokus på at tracke og måle sig selv på alle mulige måder. Dette fænomen kaldes Quantified Self. Med det forstås, at diverse app's og elektroniske elementer bruges til at dokumentere, også kaldet tracke, egne aktiviteter, det kan være alt fra søvn, kost, motion til humør. Dette aspekt uddybes yderligere i afsnit 3.3 Quantified Self (Nissen, 2013).

Når der er tale om vægttab og hjælp til dette, har man traditionelt anvendt face to face vejledninger med fx diætist, men undersøgelser har vist, at teknologi kan være lige så effektivt, og faktisk har det vist sig, at det gennem telehealth som BalanceLog® (Microlife Medical Home Solutions, Inc., Golden, CO) er lykkedes for

brugere af dette ikke alene at tabe sig, men også fastholde et vægttab, hvilket er meget interessant, da man i dag ved, at netop det at fastholde et vægttab er den største udfordring relateret til vægtændring (Chambliss, Huber, Finley, & McDoniel, 2011).

Et af de teknologiske områder hvor der indenfor de senere år er sket en exceptionel stigning, er sundheds app's. Pagoto et al. 2013 søgte i iTunes og Android Market til deres undersøgelse og fandt 880 app's, der hørte under temaet "health and fitness". I skrivende stund gav en personlig søgning i iTunes over 5000 hits. Dette er således et marked i vækst og det understøttes af, at smartphonen er et redskab flere og flere anvender og ofte har i umiddelbar nærheden af sig. Da kosten er et af de vigtigste fokusområder ift. vægttab, vil det at følge, hvordan man kan få hjælp til at styre sin kost via monitorering, være det primære interesseområde for dette speciale, hvor motion vil være sekundært. Der vil blive set nærmere på app's der track-er kosten, med specielt fokus på hvordan motivationen kan bibeholdes hos brugerne af disse app's. Ud fra ovenstående, vil målgruppen i dette speciale være voksne mellem 18-70 år, der ønsker et vægttab. Dette leder derfor ud i en problemformulering der lyder således:



Hvordan kan en applikation og designet af applikationen understøtte brugerne i deres udfordringer omkring det at tabe sig? Og hvilke motiverende faktorer har betydning ift. at fastholde brugerne?

2. Metode

Dette afsnit omhandler specialets undersøgelsesmetode og -design samt en begrundet beskrivelse af fravalgte metoder. De praktiske overvejelser omkring opsætning og udførelse af testen beskrives, og der argumenteres for den valgte tilgang og dermed også fravalg. Dette beskrives for at gøre det muligt hele tiden at følge processen i specialet, en proces der dermed bliver transparent som anbefalet af Kvale & Brinkmann (2009).

2.1 Undersøgelsesdesign

En metode beskriver, hvordan specialets problem undersøges og er dermed afgørende for, hvordan en undersøgelse kan besvare den valgte problemstilling. I dette speciale er fænomenologi valgt som retningsgivende perspektiv, da intentionen i dette speciale er, at beskrive subjektets (brugerens) interaktion med de udvalgte produkter, som den kommer til syne. Der arbejdes således med en deskriptiv tilgang. I afsnittet beskrives de metodiske tilgange, der anvendes i undersøgelsesdesignet, samt hvilken analysemetode der anvendes, for at skabe en dybere forståelse af emnet. Desuden beskrives opsætningen og udførelse af selve undersøgelserne.

2.1.1 Undersøgelsesmetode

I specialet er field study valgt som metodisk design i kombination med usability test. Field study anvendes i specialet til at belyse, hvordan brugerne anvender de to udvalgte produkter i specialet, nemlig de to udvalgte app's.

Field studies kan tidsmæssigt vare fra et par minutter til uger, til måneder og endda år. Data til undersøgelsen indsamles oftest gennem observationer, interview, video, lydoptagelse eller feltnoter. Feltnoter kan fx indsamles ved anvendelse af dagbøger, som testpersonerne løbende noterer i. Dagbøger kan være i såvel elektronisk form som papirform. Forskeren kan undervejs i forløbet også sende elektroniske beskeder, for at høre til fx test personernes følelser / oplevelser på det aktuelle tidspunkt. Da field studies foregår i den virkelige verden, vil data ofte fremstå som hyppigheden af og mønstre for visse daglige aktiviteter (Rogers, Sharp, & Preece, 2013, s. 476-504).

Field studies udføres i naturlige settings, således at forskeren kan observere, hvordan brugeren anvender i dette tilfælde de udvalgte app's, i en naturlig kontekst. Netop det at forskeren på denne måde har mindre kontrol kan være en ulempe ved field studies, da forskeren ikke har mulighed for at styre hvordan og hvornår det undersøgte produkt anvendes, da dette sker i testpersonens dagligdag altså nuet, hvormed hændelser også kan overlappe hinanden. Dette er også med til at gøre denne metode til en lidt mere kompliceret metodetilgang frem for at bruge det kontrollerede laboratoriemiljø. En yderligere udfordring ved brugen af field study er, at det kan være svært at forudsige, hvilken hændelse der kan skyldes et bestemt problem med produktet, da der, som nævnt tidligere, er hændelser der overlapper hinanden (Rogers, Sharp, & Preece, 2013, s. 476-504).

Ud over at bruge field study anvendes også usability som undersøgelsesdesign. Rogers et al. (2013, s. 476-504) beskriver hvordan usability er velegnet til at afklare om et produkt er brugbart i det omfang, det er tiltænkt. Altså kan den udvalgte målgruppe fx anvende produktet uden komplikationer.

Nielsen (2012) påpeger, at der er fem kvalitetskomponenter, som definerer hvad usability er. Disse er:

- 1) Learnability: Hvor nemt har brugeren det med at udføre simple opgaver ved deres første møde med designet.
- 2) Efficiency: Efter at brugeren har lært designet at kende, hvor hurtigt kan de derefter udføre opgaverne i designet.
- 3) Memorability: Hvor nemt har brugeren ved at genbruge færdigheder i designet efter ikke at have anvendt det i en tid.
- 4) Errors: Hvor mange samt hvilke fejl laver brugeren undervejs. Hvor nemt har brugeren ved at komme videre fra disse fejl.
- 5) Satisfaction: Hvor behageligt er det for brugeren at anvende designet.

Ud over disse fem påpeger Nielsen (2012) også, at usability med sit fokus på hvor nemt og behageligt designet er at anvende, i meget høj grad også hænger sammen med "utility", hvor fokus er på i hvilken grad designet giver brugeren de muligheder, der er behov for.

I forlængelse af usability anvendes der i specialet også user experience (UX). Hassenzahl, (2008) påpeger, at dette begreb UX stadig debatteres ift. hvad det indeholder. Pt. ses det som et paraplybegreb. Yderligere påpeger han, at god UX altid opfylder følgende elementer hos brugerne: uafhængighed, kompetence, selvstimulering, relation og popularitet i deres anvendelse af produktet. Når der i dette speciale bruges betegnelsen UX, menes der det at forstå brugerens oplevelse af det påkaldende produkt. I specialet er det derfor hvilke følelser og den oplevelse testpersonerne har, mens de anvender app'ene, der undersøges og derefter i det nye koncept arbejdes ud fra.

Testen i specialet bliver udført med inspiration fra Krug (2010) ift. såvel, hvordan testen skal forberedes, som til hvordan facilitatorrollen skal afvikles. Dvs. at, det sker som en kombination af hvad en tour guide beskriver og forklarer hvad der ses og sker undervejs i forløbet, og en terapeut der skal hjælpe testpersonen til at sætte ord på deres tanker undervejs i forløbet. Dette sker fx i form af "Tænke højt metoden", der anvendes, når testpersonen skulle prøve app'en (Krug, 2010; Rogers, Sharp, & Preece, 2013, s. 476-504). "Tænke højt metoden" går ud på som navnet antyder, at testpersonerne undervejs i testforløbet siger alle deres tanker højt, samt hvad de fortæller sig og hvorfor de gør, som de gør. Dette giver forskeren en mulighed for at få en indsigt i hvad testpersonen oplever undervejs, hvor styrkerne og svaghederne ved designet ligger (Rogers, Sharp, & Preece, 2013, s. 476-504).

Til at besvare specialets problemformulering kunne andre undersøgelsesmetoder være blevet anvendt, som fx etnografi, case studie eller action research. Fælles for disse tre metoder og field study er, at det er metoder, der anvendes når et fænomen (case) skal undersøges i dens virkelige setting. Dog skiller action research sig ud, idet forskeren her deltager på lige fod med testpersonerne. Etnografi adskiller sig desuden fra case studies, ved at fokus for undersøgelser der i højere grad går på kulturen og etniske grupper, hvor case study, der er en åben og empirisk undersøgelse, der undersøger et konkret fænomen i dets virkelige setting, mere koncentrerer sig om konkrete situationer og individer (Rogers, Sharp, & Preece, 2013, s. 222-261; Millen, 2000; Yin, 2009; Chandler & Torbert, 2003). De tre metoder blev dog alle fravalgt ud fra deres relevans ift. at kunne undersøge forskningsspørgsmålet. Action research ville kræve at alle testpersonerne skulle samles, hvilket ikke vil være muligt, da de har studier og job samt at nogle yderligere bor uden for Aalborg. Derudover ville denne metode kræve min indblanding, hvilket vil gå imod den fænomenologiske

tilgang, da jeg vil komme til at påvirke forløbet og ikke neutralt kunne observere brugen af de to app's. Gældende for etnografi såvel som case study sker fravælgelsen af disse to metoder på den baggrund, at det ikke er muligt tidsmæssigt og heller ikke rent etisk at følge testpersonerne i deres privatliv som en skygge. Dog kunne der fx sættes skjulte kameraer op i deres hjem, således at jeg ikke var til stede, men dette var ressource- og tidsmæssigt for stor en udfordring. Desuden var det en etisk udfordring, da det ikke er lovligt, og der dermed skal ansøges om tilladelse hertil.

Undersøgelsen startede med at der blev lavet et semi-struktureret interview (se Bilag 5 interview guide) med testpersonerne. Denne grundforståelse der her kom frem, kom til at forme undersøgelsens begyndelse; dens baseline. Den semi-strukturerede interviewform blev valgt frem for en struktureret eller ustruktureret interview tilgang, da det semi-strukturerede interview har den fordel, at interviewerens på forhånd har udformet overordnede spørgsmål / emner som informanten skal uddybe, men hvor der samtidig er åbnet mulighed for, at stille uddybende spørgsmål til informantens svar og dermed forfølge eventuel ny eller uventet information og på den måde opnå en dybere forståelse. Dette er ikke muligt ved det strukturerede interview, da spørgsmålene er færdiggjort på forhånd, hvilket medfører, at emner der kunne være vigtig for undersøgelsen vil gå tabt eller slet ikke blive belyst. Omvendt kan udfordringen ved det ustrukturerede interview være, at det dels kræver, at der skal lyttes meget opmærksomt ift. hvilke svar der kommer, og dels at interviewerens skal besidde en evne til at stille nye interessante spørgsmål der sikrer, at temaet for interviewet reelt bliver belyst og interviewet ikke kommer ud på et sidespor. Denne tilgang stiller større krav og anvendes derfor bedst af en erfaren interviewer.

Spørgeskemaer blev fravalgt af samme grund som de to andre interviewformer blev, da der var potentiale for at emner ikke vil blive undersøgt i samme dybde. Selv om de stillede spørgsmål var åbne spørgsmål med mulighed for længere besvarelser end ja, nej og ved ikke muligheder, ville der stadig være en risiko for, at testpersonerne ikke ville uddybe i samme grad, som der er mulighed for i et semi-struktureret interviewet. Omvendt kan det også diskuteres, om testpersonerne ville komme med andre svar, hvis de sad for dem selv og havde god tid til at svare og skrive deres svar ned. Som metode til at indsamle data fra interviewet, blev der brugt lydoptagelse. Nonverbalt sprog og udtryk blev løbende noteret som anbefalet af Rogers et al. (2013, s. 222-261) (Gillham, 2000, s. 30-36).

Fokusgruppe interview kunne have været en meget spændende tilgang, da testpersonerne her er samlet og sammen besvarer og ikke mindst diskuterer de overordnede spørgsmål der stilles ift. undersøgelsens fokus. En fordel er, at de gennem diskussionen kan stimulere hinanden til yderligere overvejelser og refleksioner, der kunne medføre større dybde i undersøgelsen. Denne tilgang blev derfor ikke fravalgt af metodemæssige årsager men af rent praktiske, da testpersonerne dels ikke blev inddraget på samme tid og dels geografisk boede langt fra hinanden (Rogers, Sharp, & Preece, 2013, s. 222-261; Gillham, 2000).

Med specialets problemformulering og intentionen om at udforske et "hvordan", samt med brug af det semi-strukturerede interview lægges der op til, at det er en kvalitativ metodetilgang. Denne metode er primært en induktiv metodetilgang, hvor hypoteser opstår undervejs i undersøgelsen. Kvalitative data indsamles oftest gennem observationer, interviews og dokumenter, der kan analyseres ved hjælp af mange forskellige systematiske metoder. Kaplan & Maxwell (2005) beskriver fire analytiske tilgange til, hvordan indsamlet empiri fra kvalitative undersøgelser kan analyseres:

- 1) Kodning der handler om at udvælge dele af den indsamlede data, der sorteres i kategorier, der gør det muligt at få et overblik, lave sammenligning og udvikling af teorien.
- 2) Analytiske memoer af alt det der skrives ned undervejs i undersøgelsen. Dette drejer sig dog imidlertid ikke om direkte field notes eller transskriptioner men de tanker og ideer der opstår i forlængelse af dem.
- 3) Displays der kan bestå af fx flowcharts, concept maps. Denne tilgang er identisk med analytiske memoer idet ideer, data og analyser er synlige. I dens funktion som at være en måde til at reducere mængden af data på, formår den også at gøre data lettere at forstå og analysere.
- 4) Contextual og narrative analyse ses som et alternativ til kodning. Her forsøges der at danne en forståelse for relationer mellem forskellige elementer i tekststykker, situationer eller sekvenser af begivenheder (Kaplan & Maxwell, 2005).

I specialet anvendes kodning som metode med inspiration fra systematisk tekstkondensering udviklet af Malterud (2003). Denne tilgang uddybes nedenfor i 2.4 Analysemetode.

Specialets emne kunne også være undersøgt med en kvantitativ tilgang, hvor kvantificerbare data fra undersøgelserne kunne opgøres ved hjælp af statistik, eller som Venkatesh, Brown, & Bala (2013) foreslår som en tredje mulighed Mixed Method, der er en nyere tilgang hvor både kvalitativ og kvantitativ tilgang anvendes. Den kvantitative tilgang er ikke valgt, idet den som metode ikke passer til undersøgelsens spørgsmål, og selve opstillingen af undersøgelsen skulle da også være tænkt anderledes, fx var der for få testpersoner til, at der kan drages statistisk relevante konklusioner (Venkatesh, Brown, & Bala, 2013; Johnson & Onwuegbuzie, 2004). Da den kvantitative tilgang udelukkes, udelukkes også brugen af Mixed Methods.

2.2 Praktiske udfordringer og etik.

Af praktiske grunde var det, som nævnt ovenfor, ikke muligt at følge testpersonerne og dermed observerer dem i løbet af testperioden, da de skulle anvende app'en i deres private liv. Yderligere var det heller ikke muligt tidsmæssigt for mig at følge alle testpersonerne hverken gruppe- eller enkeltvis. Derfor blev det næstbedste implementeret, hvor hver enkelt testperson fik udleveret en notesbog til at skrive tanker og følelser ned, alt hvad der skete for dem ift. det der havde med app'en at gøre. Hvornår, hvordan og hvad de ville skrive ned var op til dem selv.

Kvale & Brinkmann, (2009) understreger i deres kapitel omkring etik i interviewundersøgelser, at forskeren skal være opmærksom fra start til den endelig rapport er færdig, hvilke etiske problemstillinger der kan komme undervejs. Hertil har de lavet en række spørgsmål, forskeren skal have i tankerne i starten af en undersøgelse. De fire traditionelle retningslinjer, som de opstiller som en tommelfingerregel, er følgende:

- 1) Informeret samtykke: Her sørges der for, at testpersonen er blevet informeret omkring hvad undersøgelsen omhandler, hvem der får adgang til materialet, undersøgelsen er frivillig, hvormed at testpersonen til hver en tid kan trække sig. Her kan der også udarbejdes en skriftlig erklæring, hvor testpersonen kan underskrive i hvilken omfang materialet må anvendes. Denne erklæring hjælper både forsker og testpersoner (Kvale & Brinkmann, 2009). Denne etiske udfordring blev imødegået af de flyers, der blev uddelt om undersøgelsen (se beskrivelse nedenfor).
- 2) Fortrolighed: Dette drejer sig om, hvilke informationer der må blive offentligtgjort, og hvad der skal bevares fortroligt for at sikrer testpersonens anonymitet (Kvale & Brinkmann, 2009). De testpersoner, som deltog i dette speciale, blev gjort opmærksom på, at de ville fremstå anonymt i specialet samt at det kun vil være deres hænder og stemmer, der vil blive set på videooptagelserne.
- 3) Konsekvenser: Forskeren skal være klar over, hvilke konsekvenser det kan have for testpersonen, at deltage i undersøgelsen. Det vigtigt, at forskeren gør det fordelagtigt for testpersonen, at deltage i

undersøgelsen (Kvale & Brinkmann, 2009). Dette er gjort ved at holde testpersonerne så anonyme som overhovedet muligt bl.a. ved selve testen, at kun testpersonen og jeg der var til stede. Det gøres for, at testpersonen kunne føle sig så tryk ved situationen som overhovedet muligt, da der kunne være nogle ømme punkter for testpersonen, der skulle belyses. Det kunne også være, at det at arbejde med deres vægt er meget sårbart for dem og åbner for eventuelle tidligere problemer. Det er dog skønnet at undersøgelsen er hverdagsagtig, at denne problemstilling ikke forventes at fremkomme.

- 4) Forskerens rolle: her fokuseres på forskerens integritet, sensitivitet og engagement, de moralske spørgsmål og handlinger (Kvale & Brinkmann, 2009).

Alle disse punkter er der taget højde for under hele testforløbet.

2.3 Opsætning og udførelse af test

2.3.1 Forberedelse af test

I specialets spæde opstart blev der taget kontakt til Sundhedscentret i Nordkraft, for at høre om de kunne hjælpe med at finde testpersoner. På dette stadie var målgruppen kun unge. Sundhedscentret blev således bedt om at være behjælpelig med, at forhøre sig blandt deres kursister, om de havde lyst til at deltage i undersøgelsen. Centeret svarede, at de pga. manglende ressourcer desværre ikke kunne hjælpe. Gennem en veninde fik jeg skabt kontakt til Jane Flænge, der er holdinstruktør og ernæringsrådgiver ved FOKUS (aftenskole). Hun satte min udarbejdede flyer (se Bilag 6) med efterlysning af testpersoner op, og Jane Flænge lovede at nævne det på hendes hold. Desværre uden resultat.

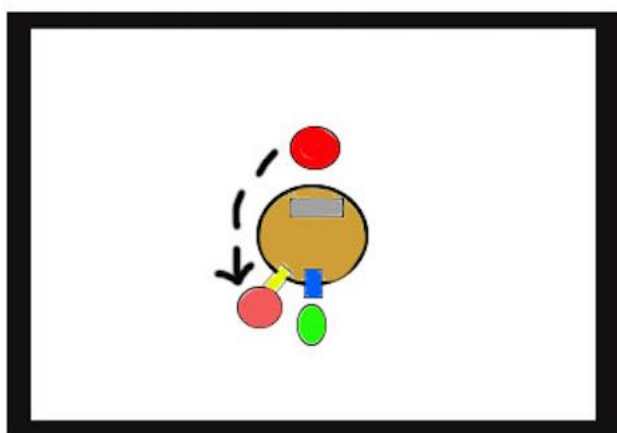
Det endte med at blive en Facebook gruppe, hvor studerende på Aalborg Universitet søger og kan være testpersoner for medstuderendes projekter, der skabte kontakten til de yngre testdeltagere. De 50+ testdeltager blev fundet gennem familiekontakter, der sendte specialets flyer ud i deres omgangskreds. På de udsendte flyers blev der gjort opmærksom på, at ved deltagelse i testene accepterede de automatisk at lade sig optage på video, når man arbejdede med app'en på smartphone, og at interviewet blev optaget som lyd. Yderligere blev det beskrevet, at den indsamlede empiri alene skulle anvendes til dette speciale og ved specialets afslutning vil blive slettet. Det blev ved opstart gjort klart, at testpersonerne til enhver tid kunne springe fra, eller afstå fra at gøre eller svare på noget de ikke ønskede, og sluttelig at de i specialet ville fremstå anonymt. Tabel 1 viser demografisk oversigt over de syv testpersoner.

Testperson	Køn	Alder (År)	Beskæftigelse	Livstilsændringer/ Slankeklure	Hvorfor tabe sig	App rækkefølge	Kendt til app typen
1	Kvinde	21	Studerende	Begge dele	Passe tøj, bedre med sig selv, mere energi	MyFitnessPal så Lifesum	Kendt og anvende
2	Kvinde	21	Studerende	Fokus på styrketræning opbygning af muskler	bedre med mig selv,	Lifesum så MyFitnessPal	Kendt og anvende
3	Kvinde	21	Studerende	Forsøgt mange gange at spise sundere	træt af at være tyk, passe tøj bedre, bedre med mig selv	MyFitnessPal så Lifesum	Kendt og anvende
4	Mand	57	Produktionsleder	Slankekur	For ikke at blive tyk	MyFitnessPal så Lifesum	Ingen kendskab
5	Kvinde	48	Kontor assistent	Har tidligere talt kalorier	Spejlbillede så ikke pænt ud, Passe tøj	MyFitnessPal så Lifesum	Kendt og anvende
6	Mand	56	Smed	Livstilsændring forsøg på rygestop	Vil gerne kunne under 90 kg så forsøges der på rygestop igen	MyFitnessPal så Lifesum	Ingen kendskab
7	Kvinde	56	Juridisk assistent	Livstilsændring	Gerne se ud som før børn	MyFitnessPal så Lifesum	Ingen kendskab

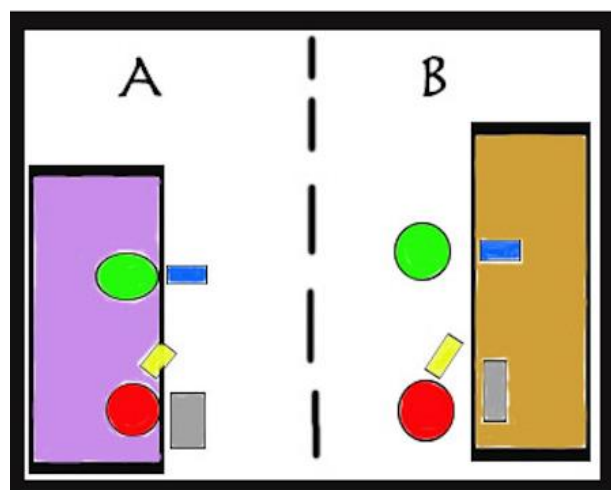
Tabel 1 Følgende er en demografisk oversigt over specialets syv testpersoner-

2.3.2 Afvikling af selve testen

Test personerne mødte op en af gangen. Ved første møde blev de på forhånd bedt om samme dag at veje sig og måle sig om taljen, da app'ene kræver disse oplysninger. Der blev aftalt tidspunkt for, hvornår de skulle møde op på Nordkraft 11. etager. På Nordkraft var der reserveret et lokale, hvor der var klargjort et kamera, samt der blev spurgt, om de havde lyst til noget at drikke (se Figur 3 opstilling). Denne opstilling og tjekliste for klargørelse er lavet med inspiration fra Krug (2010). Nogle af testpersonerne kom dog ikke fra Aalborg, og her mødtes jeg med dem i et af deres private hjem, hvor et kontor blev lånt, som et uforstyrret rum, til udførelse af testen. Opstillingen kom her til at se ud som Figur 4.



Figur 3: Opstilling af test i Nord Kraft hvor grøn cirkel er testperson, grå firkant computer, gul firkant video kamera, blå testpersons smartphone, stor brun cirkel bord og røde cirkel er mig.



Figur 4: Opstilling af test uden for Aalborg. Testen forgår i samme rum dog valgte nogle testperson version A dermed forgår testen i en sofa (lilla firkant sofa), grøn cirkel testperson, grå firkant computer, gul firkant video kamera, blå firkant smartphone og rød cirkel mig. B: samme som ved a, nu forgår det ved et bord symboliseret med den brune firkant.

Selve undersøgelsens afvikling sker med udgangspunkt i Krug (2010) *'conducting the test session'* anbefalinger om, hvor lang tid hver del af en undersøgelse skal vare, samt hvad hver del skal indeholde. Testpersonen blev bedt om at sætte sig, hvorefter undersøgelsen kan gå i gang. Der bydes nu velkommen og testpersonen introduceres til første del af undersøgelsen. Der spørges til om testpersonen har spørgsmål, og det gøres igen klart for testpersonerne, at hvis de på noget tidspunkt føler sig utilpas eller ikke ønsker svare på spørgsmål eller ikke længere ønsker at være en del af testen, kan de til enhver tid sige fra. Derefter starter undersøgelsens baseline orienterede interview. Dette interview skal fastlægge testpersonen demografiske informationer samt klargøre i hvilken grad testpersonen har været eller er opmærksom på deres kostvaner, har de være slankekur(e) eller lavet om i deres livsstil, hvor ofte og hvilken form for motion dyrker de og hvorfor de gerne vil tabe sig eller ændre deres livstil. Sluttelig blev der spurgt ind til deres kendskab til sundheds app's, som dem de ville blive præsenteret for. Dette interview blev efterfulgt af, at testpersonen downloader den første af de to udvalgte app's. Blandt de yngre testpersoner startede testperson 1 og 3 med MyFitnessPal, hvor testperson 2 startede med Lifesum. De 50+ testpersoner startede alle med MyFitnessPal. Det blev valgt, at de 50+ testpersoner skulle teste samme rækkefølge, da der var risiko for, at de undervejs i forløbet ville snakke sammen. Dette ville mindske muligheden for at påvirke hinandens kendskab til den testede app. Det ville dog have været mest fordelagtigt, hvis det havde været muligt at gøre som ved de yngre testpersoner.

Testpersonerne får udleveret en mail og kode, således at det er muligt at tilgå app'en samt deres data på nettet, og de får dermed mulighed for at anvende app'en også efter testforløbet, såfremt de ønsker dette. Når app'en er hentet, bliver de stillet følgende opgave:

"Du bedes, så godt som du kan, nu indtaste alt det du i dag indtil nu har spist. Undervejs mens du gør det, bedes du tale højt. Det vil sige, det du tænker siger du højt, så det er muligt, at følge med i hvad du tænker, når du arbejder med de forskellige områder af app'en".

Mens testpersonen udfører de stillede opgaver videooptages forløbet. Det bliver således dokumenteret, hvordan testpersonen bruger app'en til brug for senere analyse, ift. at se hvordan de kunne bruge app'en. Dette gøres samtidig for at fastlægge, om der er bestemte mønstre i brugen af app'en.

Når testpersonen føler, at der ikke er mere at indtaste, starter anden del af undersøgelsen i form af et semi-struktureret interview. De stillede spørgsmål koncentrerer sig om det at bruge en app. Dette med henblik på at få et indtryk af, hvorvidt testpersonen er bekendt med denne form for app's. Afslutningsvis aftales der tid til opfølgning en uge senere. Testpersonen anmodes om, i den kommende uge at anvende app'en og notere i notesbogen hvilke tanker, følelser af enhver art, der kan opstå i forbindelse med brug af app'en.

Næste undersøgelse starter på samme måde som den første, med en stepvis gennemgang af hvad der skal ske denne gang. Herefter afvikles som det næste et semi-struktureret interview med spørgsmål til, hvordan forløbet med app'en har været. Testpersonen anmodes herefter om at hente en ny app ned. Afprøvnings af den nye app sker ud fra samme procedure som den første app, og testpersonen stilles de samme opgaver. Herefter anvender testpersonen den ny app i en uge. Ved sidste møde med testpersonen interviewes testpersonerne igen ud fra en semi-struktureret spørgeguide, om hvordan forløbet har været. Afslutningsvis spørges der til, om testpersonen vil være interesseret at teste et evt. nyt koncept, såfremt det kan lade sig gøre.

2.4 Analysemetode

Den videnskabsteoretiske tilgang i specialet er fænomenologisk med udgangspunkt i Husserls fænomenologi. Der arbejdes specielt ud fra begreberne intentionalitet og epoché. Husserl argumenterer med begrebet intentionalitet for, at brugen af sanser har en retning, man ser ikke bare, man ser noget, at sanserne er rettet mod noget og dermed har en intentionalitet. Samtidig er denne sansning dog farvet af tidligere erfaringer og oplevelser. En forsker, der undersøger et fænomen, vil i en eller anden grad være påvirket af sin underbevidsthed og egne erfaringer med eller oplevelser af fænomenet. Fænomenologisk er det vigtigt ikke at lade sig påvirke af egne erfaringer, men se det undersøgte felt uden at påvirke eller fortolke det set, dette betegnes epoché (Husserl, 1999). Når en forsker undersøger et felt, er det vanskeligt ikke at være påvirket af sin egen forforståelse. Med epoché menes, at forskeren forsøger at lægge sin egen forforståelse på hylden eller sætte den i parentes. Da dette ikke helt kan lade sig gøre kommer epoché mere til at være, en bevidsthed om egen forforståelse og dermed en stor opmærksomhed på, at denne ikke påvirker det undersøgte upåagtet. Når sandheden skal frem i fx en undersøgelse, sker det ved fænomenologisk reduktion dvs. ved anvendelsen af epoché, en tilgang hvor det undersøgte skal komme til at fremstå så rent beskrivende, så teksten bedst mulig repræsenterer sandheden (Husserl, 1999).

Analysen i specialet sker med udgangspunkt i Kirsti Malteruds fire trins analyse. Metoden er baseret på en fænomenologisk tilgang, inspireret af Giorgi der igen er inspireret af Husserl. Der hvor Malterud adskiller sig fra Husserl er i hans oprindelige forståelse af epoché, idet Malterud påpeger, at det er urealistisk at kunne sætte sin forforståelse i parentes. Malterud fremhæver med brugen af begrebet refleksivitet, at det mere end at sætte sin forforståelse i parentes bliver forskerens opgave at være sig bevidst om egen forforståelse og konstant være opmærksom på, om denne kommer til at påvirke det der erfares i specialet. Med Malterud kommer den fænomenologiske reduktionsproces således mere til at indeholde en opmærksomhed på, om egne forudsætninger påvirker, frem for at hævde at de ikke eksisterer (Malterud, 2011).

De kvalitative data vil således blive analyseret ud fra en fænomenologisk tekstkondensering, med udgangspunkt i Malteruds fire trins systematisk tekstkondensering (ses i Figur 5) bestående af følgende trin:

1) “Helhetsindtryk – fra villnis til temaer”

På det første analysetrin handler det om, at danne sig et helhedsindtryk af undersøgelsen. Alt den indsamlede empiri læses og ses igennem flere gange, hvorved der dannes et helhedsbillede af de indsamlede data. Undervejs er man bevidst om, at man kommer med en forforståelse. Denne forsøges i forløbet at blive lagt væk for at bedre kunne opnå et fugleperspektiv. Når materialet således er gennemgået flere gange, reflekteres der over hvilket temaer der umiddelbar træder frem. Disse temaer vil oftest være de mest meningsbærende dele, der huskes efter de mange gennemlæsninger, og de kommer til at danne de første midlertidige temaer i analysen. Det understreges her, at disse temaer på 1. analysetrin netop ikke nødvendigvis er de endelige temaer (Malterud, 2003).

2) “Meningsbærende enheter – fra temaer til koder”

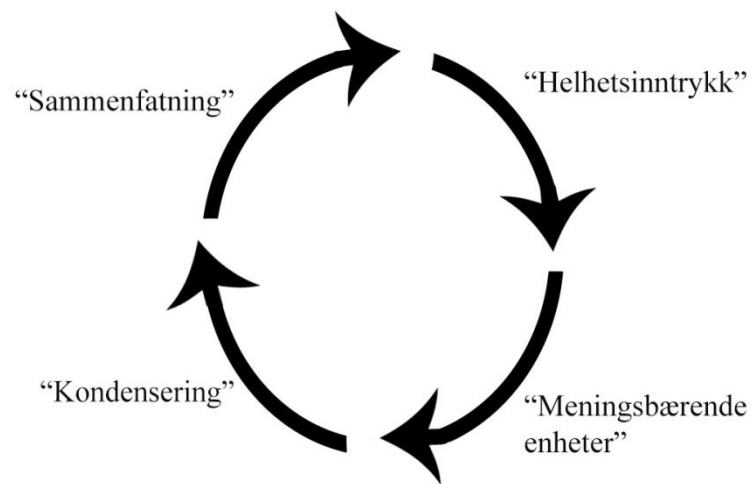
Andet analysetrin, er en systematisk dekontekstualisering, hvor de meningsbærende tekststykker identificeres i henhold til de midlertidige valgte temaer. Disse tekststykker sættes således ind under det eller de temaer stykket passer til. Samtidig påtegnes de enkelte tekststykker med en henvisning til, hvor de er taget fra fx med en matrix med linjenumre. Denne klassifikation sker ved at alle meningsbærende tekststykker klippes ud fra transskriptionen af interviewene. Samtidig efterprøves temaernes holdbarhed, disse kan på dette niveau ændres eller fx sammenskrives, og efter endt analyse fremstår temaerne nu som koder. En meningsbærende enhed kan kodes under flere koder (Malterud, 2003).

3) “Kondensering – fra kode til mening”

Tredje analysetrin, her kondenseres koderne gruppevis. Der ses nærmere på et tema af gangen. Dette gøres ved at uddrage og skrive essensen af de repræsentative tekststykker, altså hvad er det tekststykket siger, efterfulgt af et kunstigt citat, der bedst muligt udtrykker essensen af kodegruppen, og samtidig bruger de udtryk der anvendes i empirien. Opstår der emner, der ikke umiddelbart passer sammen, men dog stadig hører under det specifikke tema, kan disse opstilles i undergrupper. Indholdet samles og omsættes på denne måde til en mere generel beskrivelse (Malterud, 2003).

4) “Sammenfatning – fra kondensering til beskrivelser og begreber”

På fjerde og sidste analysetrin trin sker der en rekontekstualisering. Her skrives de forskellige koders tekster sammen til en samlet tekst, en indholdsbeskrivelse der fortæller noget om problemstillingen. De udvalgte koder kan anvendes som overskrifter, og citater kan anvendes til at understøtte teksten. Denne nydannede tekst skal valideres ved til sidst, at undersøge om den repræsentativt hænger sammen med de oprindelige tekster og yderligere underbygges med enkelte repræsentative citater fra selve empirien, på trods af at der muligvis er analyseret frem til andet indhold (Malterud, 2003).



Figur 5: Malterud fire trins analyse startede i helhedsindtryk, så meningsbærende, kondensering og til slut sammenfatning. Figuren er egen konstruktion med hendes begreber.

3. Teori

I dette afsnit belyses den teoretiske baggrund for specialet, samt de begreber der anvendes og kort eksempler på de teoretiske tilgange, der også kunne have været brugt, men som er fravalgt. Hvordan der er søgt litteratur til specialet beskrives først, efterfulgt af en redegørelse for begrebet motivation, som er en meget afgørende faktor ift. det at tabe sig og efterfølgende fastholde et vægttab. Dette aspekt er vigtigt ift. at belyse problemstillingen. Kost som smagsoplevelse samt fedtlagring i kroppen beskrives kort i relation til motivation. App's anvendes som et hjælpemiddel, og nogle app's har funktioner, der registrerer målinger af en selv også kaldet Quantified Self, en tilgang der relaterer sig til motivation, og som kort beskrives. Gamification kan anvendes i disse app's og beskrives i denne sammenhæng. Dette leder videre til en begrundet udvælgelse af de app's, der anvendes i specialets undersøgelse med en vurdering af deres funktionalitet og design. Afslutningsvis redegøres der for udvalgt teori omkring design af app's.

3.1 Litteratur Beskrivelse af søgestrategi

Der er søgt litteratur til specialet af flere omgange ift. specialets faser. Første søgning omfatter baggrundsviden til selve problemstillingen. Som opstart er der søgt på google scholar for at få en bred initial fornemmelse af emnet. Der blev søgt med søgeordene: væggtabs app's, sundheds app's, og motivation. Derefter er der søgt via Aalborg universitets biblioteks søgemaskine med følgende søgeord: sundhed, app's, spil, og motivation. Disse blev ved hjælp af boolske operatorer som "And" eller "Or" kombineret forskelligt. Følgende kombinationer blev anvendt:

Sundhed: health OR shape OR training OR weight.

Apps: app OR apps OR application* OR game OR games OR gaming OR software.

Spil: game* OR gaming OR gamification.

Motivation: motivat* OR incentive*.

Derudover blev der lavet kombinationer som fx app AND health. Undervejs i skrivefasen blev der yderligere søgt efter litteratur til de faglige huller, der opstod samt til diskussions-afsnittet.

Der blev brugt følgende in- og eksklusionskriterier: faglige artikler publiceret efter 1990. Primær peer reviewed materiale. Artikler og bøger på dansk og engelsk og primært artikler publiceret i fagtidsskrifter.

Det fundne materiale er initialt vurderet ved at læse abstracts og preface. Indikerede denne læsning at artiklen kunne være relevant for specialet, blev selve artiklen læst og evt. anvendt i specialet. Viste det sig imidlertid, at den alligevel ikke kunne anvendes, blev den gemt i sekundær litteratur mappen i dropbox eller en fysisk bunke på skrivebordet. Preface afgjorde hvilke kapitler i en bog der kunne anvendes. Blev bogen ikke fundet egnet, blev den fravalgt og ikke tilføjet til sekundær litteratur.

3.2 Motivation

Megen teori om motivation relaterer sig til det at lære. Aktuelt er motivation medtaget mhp at vise hvad der påvirker mennesker ift. det at ændre adfærd og vaner.

Filosoffen Arthur Schopenhauer mener, ifølge Deckers (2005), at det at blive motiveret betyder, at individet bliver sat i bevægelse for at gøre noget. Denne udtalelse passer fint i tråd med Deckers (2005), der i forlængelse heraf påpeger, at det der ligger dybt i vores menneskelige natur er, at vi enten er motiveret hen til noget eller væk fra noget, og dermed er vi på en måde altid motiveret. Motivation er, ifølge Deckers (2005) tolkning af Schopenhauer, en række af ting, der sker efter hinanden. Motivationsprocessen starter med, at der først tages en beslutning om hvilket mål/incitament der skal tilfredsstilles. Dette efterfølges af den nødvendige adfærd, der skal til for at opfylde mål/incitament, og ender slutteligt med at mål/incitament enten bliver nået eller ikke. Det er dog vigtigt at huske på, at der er visse forskelle mellem et mål og incitament. For det første beskrives mål som værende noget stort og som havende større betydning end et incitament, og er dermed også ofte mere komplekse end et incitament. Et mål der bliver sat af en person, er en en-gangs begivenhed som ikke gentages, hvorimod incitament opstår igen og igen. Derudover er det også muligt at have flere mål, der kan skiftes imellem (Deckers, 2005, s. 285-313)

Som nævnt i 1. Indledning og Case beskrivelse, findes der to former for motivation nemlig Autonomous motivation (indre) og Controlling motivation (ydre). Yderligere er der også en psykologisk-neurofysiologisk tilgang til motivation, men denne vil ikke yderligere blive uddybet, da beskrivelse af- og arbejde med denne tilgang falder udenfor specialets fokusområde. Der er således i dette speciale valgt at fokusere på Autonomous- og Controlling motivation (Deckers, Motivation : biological, psychological and environmental, 2005, s. 1-20).

Når der tales om Autonomous motion er der tale om begær, impuls, instinkter, behov, vil have, ønsker, og længsler efter noget bestemt (Deckers, 2005, s. 1-20;106-132). Når vi spiser, drikker eller har sex, oplever vi en tilfredsstillelse af behov. Denne tilfredsstillelse af et behov benævnes også som Hedonisme, nogle filosoffer beskriver det som et term, der indebærer en stræben efter the greater good. Når der tales om tilfredsstillelse af behov, beskrives to typer for behov; dels primære behov (viscerogenic behov) der er fysiologisk og er kendetegnet ved kropslig tilfredshed fx luft, vand, mad, sex, amning, vandladning, hvile og søvn. Den anden type af behov betegnes som sekundære (psykogenisk behov). Disse omhandler mental eller følelsesmæssig tilfredsstillelse, der er afhængige af eller fremstillet på baggrund af de primære behov. Tilfredsstillelse af de forskellige behov hænger således tæt sammen med motivationen til noget, fx det at tabe sig. Behovstilfredsstillelsen kan til tider modarbejde motivationen og dermed gøre fx det at tabe sig til en større udfordring (Deckers, 2005, s. 21-46).

Controlling (ydre) motivation er en påvirkning, der kommer udefra. Når en person føler sig tvunget, har en oplevelsen af pres eller føler sig forpligtet, er det som Plant & Devine (1998) påpeger, denne form for motivation der er på tale. Desuden kan mennesker motiveres eksternt, ud fra hvordan andre opfatter dem, man motiveres således på baggrund af andres meninger om en (Georgiadis et al., 2008). Hein (2009) fremhæver yderligere, at et vigtigt punkt ved denne form for motivation er, at individet ikke selv har nogen kontrol.

Det engelske ordsprog "*different strokes for different folks*" pointerer ligesom det danske "*smag og behag*", hvordan vi er forskellige. Denne forskellighed kommer også i spil, når det handler om motivation og vægttab. Hvad der fungerer for en person har muligvis ikke den samme effekt for en anden. Ifølge Deckers (2005) fremhæver Eysenck's teori om motivation, at det er forskellen i de personlige egenskaber og psykologiske behov, der er afgørende for forskellen i motivation. Når vi skal sætte os et mål som fx tabe 5 kg, er det afgørende hvilken sværhedsgrad målet har. Der er altså stor forskel på, hvordan vi bliver påvirket og motiveret, alt efter hvor svært målet er, om det er 2, 5 eller 10 kg der skal tabes vil opleves helt forskelligt. Er der sat et svært mål, er en mulig strategi for succesfuldt at nå dette mål, at lave delmål undervejs. Disse små mål på vejen hjælper til at holde motivation oppe hele vejen frem til opnåelse af hovedmålet, og de minder hele tiden om, at man er på vej ned ad en lang vej, hvor selve målet i sidste ende til tider kan virke uoverskuelig og langt fremme, og en person kan dermed miste følingen med sit endelig mål (Deckers, 2005, s. 1-20;223-313).

Men det er ikke kun, hvor motiveret man er, samt hvilke mål der opstilles, som spiller ind. Hvilken kost der spises, som middel til at nå sit mål, har i den grad noget at sige, ift. om vægttabet lykkes. Den type af mad der spises, afhænger af hvilken kultur og miljø personen er vokset op i, da mennesket i dens overgang fra at være spædbørn til at lære at spise fast føde bliver vænnet til bestemte smagsoplevelser. Det er også her at børn i større eller mindre grad udviser neophobia, som er lysten til at prøve nye former for mad. Barnet introduceres først for den søde smag via modermælken og skal derefter lære at spise det salte, hvor børn ofte undgår det sure og bitre mad. Der er gennem tiden sket en stor ændring i, hvor vi får disse forskellige smagsoplevelser fra, og hvad de gør ved os (Birch, 1999). I tidernes morgen stammede den søde smag fra frugter, bær, honning, hvor det sure og bitre var bark, jord, umodne frugter, bær og grøntsager. I dag stammer fx det søde fra slik, kager og tilsætningsstoffer, der overordnet ikke er gode for vores krop, og yderligere er der kvantitativ forskel på udbuddet af nutidens og datidens søde smag. Det viser sig også, at børn undgår fødevarer, der er associeret med at have en negative fordøjelses konsekvenser som fx kål og løg, der får mennesket til at slå prutter, hvor dem med en positiv virkning foretrækkes. Derudover viser det sig, at vi har en præference for fed mad (Deckers, 2005, s. 47-76).

Kost er en meget vigtig faktor når problemstillingen relaterer sig til det at tabe sig og er her medtaget i relation til, hvordan kosten som smagsoplevelse kan påvirke motivationen. Selve vejledningen til hvad og hvordan man kan spise for at tabe sig, falder uden for specialets fokus. Det er ernæringsmæssige indhold i kosten er derfor fravalgt. Ligeledes er væskeindtag og fornemmelsen af tørst ikke medtaget. Da en vis viden imidlertid har været vigtig baggrundsviden henvises der til Bilag 7 for yderligere information.

Det kan være skadeligt hvis der overspises, og for meget fedt lagres på kroppen, da de individuelle set point for ens fedt niveau og kropsvægten dermed vil stige. Når der tales om set point, menes der det niveau, der er naturligt for kroppen at veje og mængden af fedt i kroppen. Ved at holde en bestemt set point over længere tid, registrerer kroppen det som værende normalen, og at den aktuelle mængde af fedt er det naturlige. Dette kan medføre, at når der sker en ændring i set point fx ved vægttab, vil kroppen sætte ind og gøre alt for at komme tilbage til det oprindelige set point, det kroppen opfatter som værende det rigtige. Dette er en af grundene til, at mange der har haft et vægttab oplever, at de efterfølgende tager hurtigt på igen (Deckers, 2005, s. 106-132). Det er derfor, at den hårdeste del af en kur faktisk er efter kuren er overstået, og kroppen skal tilvænnes det nye set point, hvilket tager tid. Dette er en af faktorerne bag aktuelle råd om langsom kostændring med små vægttab (Deckers, 2005, s. 106-132; Brændgaard, 2015). Kulhydrater og

protein spiller også en meget vigtig rolle i ernæringsomsætningen og dermed vægttab og fastholdelse af dette. Det er igen fravalgt yderligere at redegøre for disse, da det umiddelbart fjerner fokus fra specialet problemstilling (se dog Bilag 7 for supplerende information).

3.3 Quantified Self

Denne teoretiske tilgang er valgt, idet det valgte område inden for app's handler om at observere og dokumentere egen udvikling over en længere periode. Denne tilgang frem kom gennem læsning af andet teoretisk materiale.

Med Quantified Self menes der self tracking. Nissen (2013) skriver i sin bog, at det er et internationalt fænomen, der som begreb beskriver, hvordan personer måler alt ved dem selv. Det kan fx være hjerterytme (EKG), kost, motion, søvn, IQ, m.m. der måles. Når der i specialet skrives om Quantified Self, indikerer det dermed self tracking, og en person der måler egne værdier, fysiske indsatser og aktiviteter. Begrebet kan også relateres til det at være selvmotiverende, såvel indre som ydre. Det indre sker ift. at man kan monitorere forbedringer i sine målte værdier, og ønsker forsat at forbedre sig. Det ydre sker, idet man vælger at dele disse med andre, mange føler sig forpligtet til at levere forbedringer, når de har delt deres mål og intentioner med andre (Deckers, 2005, s. 303)

Gennem Quantified Self har brugeren mulighed for at danne sig et billede af, hvor der evt. skal ske ændringer. De app's, der undersøges i dette speciale, giver brugeren et billede af kosten samt kalorieindtaget, og dermed om der skal ændres på dette. Denne tilgang til at måle og veje sig selv virker som et nyt moderne fænomen. Swan (2013) påpeger, at vi alle har i en eller anden grad allerede lavet en form for Quantified Self måske endda helt uden og være klar over det selv, da det er den del af vores menneskelige natur. Fx relateret til dette speciale, kan en person måske se et problem ved sin vægt. Herefter tracker personen sin vægt over en længere periode ved at holde øje med at tallet på badevægten ikke stiger. I relation til Quantified Self beskriver Jennifer R. Whitson (2013) i sin artikel "Gaming the Quantified Self", hvordan man kan måle og monitorerer sig selv som en metode til at blive bedre og dermed være mere proaktive ift. at gribe ændrende ind i ens egen adfærd og evt. overkommer mere.

Whitson, (2013) beskriver, hvordan hun gennem Quantified Self i sammenspil med Gamification fra morgenstunden af allerede er i gang med at forbedre sig selv. Denne sammenblanding af interaktive muligheder afspejler sig i stigende grad i nye produkter. Der er derfor valgt at se nærmere på gamification inden for sundheds app's, hvilket beskrives nedenfor i 3.5 Gamification.

3.4 Applikationer

Der er i specialet fra starten valgt at fokusere på sundheds app's med særlig fokus på tracking af daglig kalorie indtag. Der blev derfor udelukkende søgt efter denne form for app's. Det beskrives i det følgende, hvordan denne proces foregik, samt hvilke kriterier der opstilles for valg af de enkelte app's.

For at udvælge hvilke app's der skulle anvendes til specialet, blev det først afklaret via google, dels hvilke app's der var på markedet samt hvor hyppigt de var downloadet. Der browses gennem såvel Android Market som iPhone's App Stores under temaet "sundhed" og "fitness". Forskellige app's blev downloadet bl.a. MyFitnessPal, Kalorietæller, The Eatery, Slanke app'en – en visuel kalorietæller og Lifesum. Disse blev testet for at finde frem til hvilke funktioner, de hver især indeholder. Ud over disse app's blev der søgt information om andre app's der dog ikke blev downloadet, da de blev vurderet for upræcise ud fra nedenfor be-

skrevne to kriterier. Fx var der en app MealSnap, hvor brugeren tager et billede af sit måltid uploader det, hvor efter andre brugere vurderer graden af måltidets sundhed, til sidst anvendes et gennemsnit af disse vurderinger som basis for et vurderet kalorieindhold. Kriterierne for udvælgelsen af anvendelige app's var:

- 1) At de skulle være på dansk, for at undgå sprogæssige barrierer, samt at det blev sikret at de anvendte sundhedsråd og fødevaredatabase svarede til danske standarder. Sidstnævnte blev kontrolleret ved at scanne forskellige fødevarer.
- 2) Derudover skulle app'ene have en gratis version, således at testpersonen ikke skulle betale for at download dem. Da der er en tidsmæssig begrænsning på projektet, blev det besluttet kun at teste to app's.

De muligt anvendelige app's blev testet ud fra ovenstående kriterier og de bedste to blev valgt. De app's, der blev vurderet anvendelige, var MyFitnessPal og Lifesum. De har flere lighedspunkter, så som logning af kost og motion samt det, at de har et internet site tilknyttet app'en. Dog adskiller MyFitnessPal sig ved at den har tilknyttet et socialt element, hvor brugerne kan kommunikerer med hinanden på app'ens net profil. Yderligere kan andre brugere af app'en fx følge med i en persons vægttab, hvis der gives tilladelse til det. Man kan på den måde sige, at denne app får det sociale element som fx Facebook implementeret og indrager aspekter af Quantified Self. Desuden er den gratis med fuld funktionalitet. Gennem dette tiltag forsøger MyFitnessPal at skabe en form for bindende kontrakt mellem brugerne, som skrevet tidligere motiveres mennesker mere, når målet er sagt til andre.

Lifesum er en delvis gratis app, en form der også betegnes Freemium app (dette uddybes nedenfor i 3.6 Design), dog med begrænset funktionalitet. Ønskes fuld funktionalitet kræver dette en opgradering til Gold versionen, der bl.a. reklameres for inde i selve app'en. Opgraderes der, får brugeren blandt andet mulighed for at bruge app'en sammen med en kur fx 5:2 eller LCHF (low carbs high fat), og den har ligesom MyFitnessPal mulighed for at lave sammenkobling med andres app fx Endomondo.

3.5 Gamification

Gamification tilgangen blev valgt, da det anses som en ny og spændende måde der kan være med til at øge motivationen hos brugeren, til på længere sigt at anvende app's som Lifesum og MyFitnessPal. Yderligere var der testpersoner som nævnte, at de blev mere motiveret når app'ene var sjove og glade.

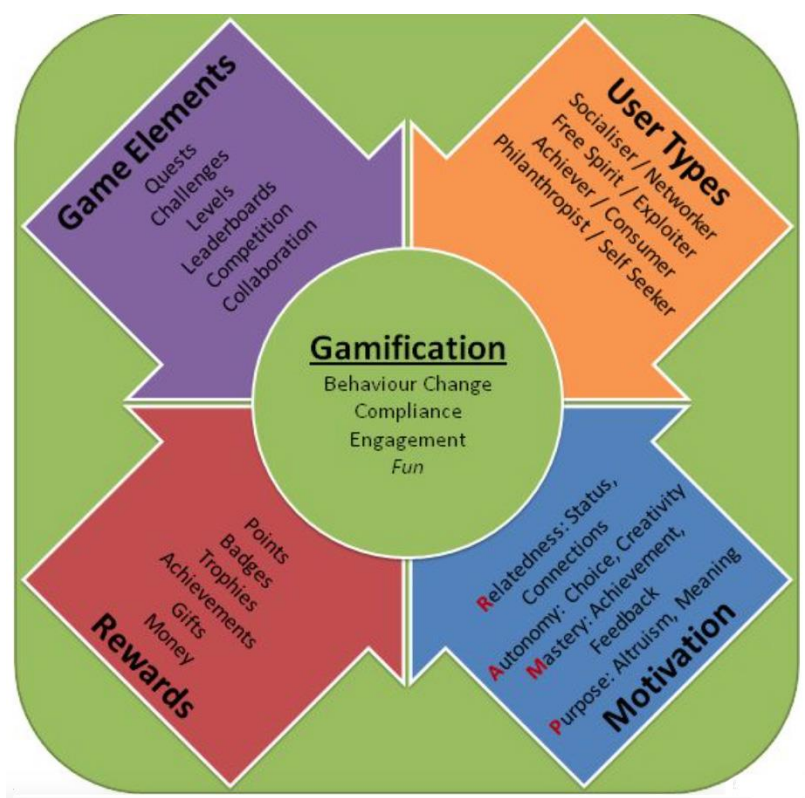
Gamification handler om at lægge spil elementer ned over app's, eller situationer der traditionelt ikke er kendt som et spil, for dermed at skabe netop følelsen af sjov, spil og udfordring hos brugeren, når app'en anvendes – når der spilles (Dale, 2014).

Det lyder meget simpelt, men gamification er mere end bare spil, udviklere, der arbejder med denne tilgang kommer måske til at producere gamification app's, der faktisk alene viser sig at være reward programmer frem for tiltænkt gamify app, som det pointeres af Burke (2014). Deterding, Dixon, Khaled, & Nacke (2011) fremhæver, at gamification er så nyt et begreb, at der endnu ikke helt er en klar definition på hvad det indeholder. Her påpeger de, at mange udviklere af gamification anvender begrebet som dækkende for en sammenkobling af belønning (reward), point, badges/emblemer, level og leaderboards elementer. I forlængelse af dette skriver Burke (2014) i bogen "Gamify: How Gamification Motivates People to Do Extraordinary Things", at forskellen mellem spil, reward programmer og gamification er, at gennem gamification bliver spilleren(brugeren) motiveret, mens de to andre henholdsvis underholder og roser os for

udført arbejde. Yderligere påpeges det at det ikke er nemt, at lave et system (app) der ikke oprindeligt var et spil om, så det får spil elementer i sig (Burke, 2014; Deterding et al., 2011) Se Figur 6 for en oversigt over de mange aspekter, der tilsammen fremstår som gamification.

Whitson (2013) fremhæver at definitionen af gamification er forskellig alt efter om man er inden for industrien eller udenfor. Hun påpeger at spiludviklere og designere i deres definition af gamification anvender begreber som spil mekanik, teknologi og udviklings teknologi overført fra egentlig spil til ikke spil platforme. Derimod sidestiller personen uden for denne branche gamification ofte alene med at tilføje point, lead-bords og bagdes til et element der ikke oprindeligt var et spil.

Whitson (2013) påpeger yderligere, at der allerede findes forskellige forslag til at forbedre ens sundhed gennem spil. Disse kan deles op i to overordnede platforme. En form er spillekonsoller, bedst kendt er nok Wii Fit, hvor brugerne kan spille og have det sjovt med andre, mens de bevæger sig. Men der findes også spil til x-box og PlayStation, hvor brugeren skal bevæge sig og samtidig have det sjovt. En anden platform der ligger nærmest til dette speciale er app'en Zombie run, hvor brugeren på sin løbetur møder zombier. Hver løbetur har en ny mission, hvor brugeren spiller helt samtidig med at vedkommende løber en tur. Selv om disse tilgange er meget spændende, fravælges det at se nærmere på disse to former for sammensmeltning mellem sundhed og spil, da det ikke direkte er den form for sundhed specialet fokuserer på. Dog bliver specialet inspireret af denne tilgang.



Figur 6: Viser de forskellige aspekter der er i spil inden for gamification (Gamification At Work: What is Gamification?, 2015)

3.6 Design

I det følgende redegøres der for teori der anvendes i 5. Diskussion og 6. Koncept.

Når en app skal designes, er det som udgangspunkt fra udviklerens side fastsat, hvordan app'en skal fungere for brugeren. Forlizzi & Battarbee (2004) beskriver i deres artikel forskellige modeller for, hvordan processen er, for at fx en app kan produceres. Første tilgang er en Product-centered models. Her er fokus på selve produktet og dermed produktets anvendelighed. Yderligere er der fokus på, hvilke problemer der kan opstå, når det pågældende produkt anvendes, og dermed hvilke overvejelser en udvikler skal gøre sig ift. designet. Dette kan udmunde i en liste over, hvilke kriterier der fremmer positive oplevelser via designet. Der findes dog flere modeller for, hvordan disse kriterier kan beskrives. Den næste tilgang er User-centered models. Her er det brugeren, der fokuseres på i kraft af deres erfaringer/oplevelser af produktet. Denne tilgang skal hjælpe designeren/udvikleren med at forstå produkt målgruppen bedre. Der findes rigtig mange metoder til at lære, hvordan brugeren interagerer med et produkt og dermed blive afklaret med, hvad brugeren efterlyser eller finder anvendelig. Den sidste tilgang er Interaction-centered models, der fokuserer på at føre designer/udvikler tættere på brugeren ved at afklare, hvordan brugeren interagerer med et produkt, og hvad brugeren opnår ved interaktionen.

Når det kommer til, hvordan selve interaktionen med produktet kan foregå, beskriver Forlizzi & Battarbee (2004) tre overordnede former for, hvordan dette kan ske. Første interaktionsmåde er Fluent user-product, denne form for interaktion sker flydende, uden at brugeren lægger mærke til den. Der er produktet kendt og anvendes uden bevidst opmærksomhed på, at det sker. Næste er Cognitive user-product der baserer sig på brugerens viden, erfaring og opfattelse af et produkt. Hvis der ikke er en sammenhæng mellem denne allerede etablerede kognitive viden og hvordan produktets udformning eller funktion kræver det brug af mental energi at løse problemet (forvirring hos brugeren). Ved den sidste og tredje interaktionsmåde Expressive user product, skabes der et forhold mellem produktet og brugeren bl.a. ved at brugeren får mulighed for personligt at udtrykke sig gennem produktet (personalisation).

Yderligere kan en tilgang være, at et produkt skal virke overbevisende gennem Persuasive System, som beskrevet af Torning & Oinas-Kukkonen (2009). Et sådan system er overordnet lavet således, at det skal påvirke brugeren til at ændre sig. Transformation kan ske ved at brugeren ændre enten holdninger eller adfærd, hermed er en transformation med til at støtte eller styrke eksisterende holdninger eller adfærd. (Torning & Oinas-Kukkonen, 2009).

Når der skal udvikles en app, er en af de ting der skal tages stilling til, om brugeren skal købe den eller kan hente den gratis. Rollings & Sandberg (2013) beskriver, tre former for app's. Den først type er, hvor brugeren køber app'en. Når der udvikles en app brugeren skal betale for, gælder det om at overbevise brugeren om, at vedkommende har brug for app'en på den ene eller anden måde, og at vedkommende derfor skal købe denne app. Udvikleren kan efter lancering ikke slippe produktet, da der skal sørges for, at systemet kører uden problemer. Fra en økonomisk synsvinkel kan udvikleren ikke tjene meget mere på en bruger der har købt app'en, når app'en er blevet købt. Desuden er en vigtig pointe at få brugeren til kontinuerligt at reklamere for app'en, enten på nettet eller mund til mund. Den anden form for app's, er gratis app's. Her kan brugeren som ordet siger, hente app'en uden at betale for den. En udvikler har dog stadig mulighed for at tjene penge på denne form for app's, ved at sælge reklamespots der vises i selve app'en. Her modtager udvikleren penge, fx ved hver gang der er en bruger der klikker på en reklame inde i app'en (Rollins &

Sandberg, 2013, s. 15-30). I forlængelse med dette skal det nævnes, at der findes forskellige former for, hvor reklamer kan placeres inde i app'en. Fx banner reklamer er en rektangulær firkant i enten toppen eller bunden af app'en, hvor reklamer kører eller Interstitial reklamer der har fuld skærm størrelse og kører i et bestemt tidsrum for derefter at give brugeren mulighed for at vende tilbage til app'en (Rollins & Sandberg, 2013, s. 63-78). En væsentligt forskel mellem købte og gratis former er, som Rollings & Sandberg (2013) påpeger, at langt flere ville hente den gratis app ned frem for at købe den, og at udvikleren vil tjene mest gennem app's, der bliver købt. Den sidste form for app's er Freemium app's. Som udgangspunkt er denne form for app gratis hvor brugeren betaler, hvis de vil have en opgradering af deres app, fx kan der være nogle funktioner, der er låst som i Lifesum, og som man kan købe sig adgang til. Brugeren kan på den måde selv bestemme, hvilke funktioner app'en skal have ud over standarden. Gennem denne tilgang forventer udvikleren, at der skabes en tillid hos brugeren, der gør at de ender med at købe hele app'en. Yderligere er der også mulighed for at anvende reklamemetoden som beskrevet ved gratis app's. Ved at anvende Freemium formen for app, er det vigtigt, at udvikleren gør det tydeligt for brugeren hvilke begrænsninger der er i systemet (Rollins & Sandberg, 2013, s. 15-30).

På basis af de fund som fremkommer i specialet's undersøgelser, er det som guide for udviklingen af det nye koncept valgt at tage udgangspunkt i Cooper, Reimann, Cronin, & Noessel (2014) bog "About Face The Essentials of Interaction Design".

Der kunne også have været taget udgangspunkt i Jesse James Garrett (2010) "The elements of User Experience", men da hans fokus er på web sider blev denne tilgang fravalgt for ikke at gå glip af vigtige design elementer ift. designet af app's. Cooper et al. (2014) beskriver derimod decideret design af app's. Her skal det dog påpeges, at Garret (2011) mener, at det er muligt at anvende hans tilgang et andet sted end hjemmesider. Cooper et al. (2014, s. 405-432) påpeger, hvor vigtigt det er at udvikleren af fx app's har grundigt overvejet farver, font type, størrelse og former der anvendes i designet. De fremhæver bl.a., at det er vigtigt at holde det visuelt så simpelt som muligt, og at holde de vigtige informationer i en rigtige font størrelse, desto større font desto hurtigere opfanges det af brugeren. Desuden skal der holdes en klar linje mellem hvilke farver der anvendes, da brugeren automatisk vil opfange to knapper af samme farve men forskellige nuancer som havende funktioner, der ligner hinanden ligesom farverne gør det.

4. Analyse

I dette afsnit præsenteres de fund, der fremkom efter en fire trins systematisk tekstkondenseringsanalyse af empirien, bestående af semi-strukturerede interviews, dagbøger, felt- og videoobservationerne. Hele analyseprocessen som er beskrevet i 2.4 Analysemetode, kan følges trin for trin i Bilag 8 Malterud analyse Trin. Kategorierne, der fremkommer på analysens 4 trin, anvendes som overordnede overskrifter og dermed som struktur for præsentation af fundene. Disse er yderligere opdelt i fund, der hører under teknologi, og fund der er mere menneske relateret. Under hver overskrift redegøres der for, hvilken del af empirien analysen stammer fra, om det er fra de initiale baselineinterviews, fra video- eller feltobservationer, fra 2. eller 3. interview eller dagbøger. Denne tilgang er valgt for at sikre en naturlig kontinuitet og samtidig øge transparensen. Samtidig skal der gøres opmærksom på, at på grund af den dårlige billedkvalitet, er det begrænset, hvor meget selve filoptagelserne kunne bidrage med i analysen. Dette aspekt uddybes i 5.2 Diskussion af Metode (research kvalitet).

4.1 Teknologi

Kendskab til app'ene

Fra analysen af baseline interviewet kom det frem, at det var meget forskelligt fra testperson til testperson, hvorvidt de kendte til disse former for sundheds app's. Tre af testpersonerne, to af de unge havde allerede MyFitnessPal, og en af de 50+ havde Lifesum downloadet på deres smartphone, det var de app's der var udvalgt til testning. I felt- og videoobservationerne viste det sig efterfølgende, at de to unge testpersoner virkede til at have et ret godt kendskab til og forståelse for, hvordan MyFitnessPal fungerede. Det samme gjorde sig gældende for den sidste af de unge testpersoner, der dog ikke havde nogen af de to app's downloadet. Første felt- og videoobservationerne viste, at den 50+ testperson havde problemer med at finde rundt i Lifesum, til trods for at testpersonen i interviewet havde fortalt, at den var blevet anvendt det forgående efterår. Ved anden felt- og videoobservationer med opstart af MyFitnessPal kunne der ikke observeres problemer relateret til brug af app.

Altså, den første dag, der skulle man lige rundt om, og finde ud af, hvor finder man mad henne, og hvor finder man motion. Alt det der, når man først lige har prøvet det et par gange, så finder man hurtig rundt i den, det er trods alt enkelt app ... ja det kan man sagtens. (Bilag 9, Testperson 5, Ll. 1066-1069).

Det fremstod klart, at alle testpersonerne havde fælles forhåbninger, ift. hvad de forventede denne form for sundheds madloggings app kunne give dem. Der viste sig at være en bred forventning til MyFitnessPal og Lifesum om, at de kunne give en tydeligere forståelse for og indsigt i, hvordan testpersonernes kostvaner reelt var, og dermed hjælpe dem til at forstå, hvor de skulle lave ændringer for at få en sundere livstil eller opnå vægttab. En af de yngre testpersoner bekendtgjorde dog, at vedkommende havde prøvet en anden app der lignede MyFitnessPal og Lifesum i omkring en måned, hvorefter vedkommende blev for doven til at anvende den.

Anvendelsen

Dagbøger og observationer under interviewene viste, at testpersonerne gav deres viden videre. En af 50+ testperson demonstrerede en funktion i app'en MyFitnessPal, til en anden 50+ testperson, efter selv at være blevet vist muligheden for funktionen scanning af stregkoder af undertegnede. Mønstrene for hvor-

dan og hvornår MyFitnessPal og Lifesum blev anvendt var forskellige for testpersonerne. Ud fra andet og tredje interview samt fra testpersonernes egne dagbøger fremkom der to tilgange, som testpersonerne fulgte. To af de unge testpersoner indtastede samtidig med at de spiste eller lige efter de havde spist for ikke at glemme det. De 50+ testpersoner og en af de yngre samlede det hele sammen og tastede det ind senere. Enten blev det gjort til frokost eller om aftenen. De testpersoner der fulgte det sidste mønster nævnte, at de gjorde det sådan, da de ikke havde tid til at taste ind i løbet af dagen. I stedet valgte de at skrive, hvad de havde spist på et stykke papir, for så at indtaste det om aftenen. "Ja der er der har været lidt slem til kun at bruge den her om aftenen, fordi at jeg synes ikke lige, at det er så nemt lige at finde tid til det i arbejdstiden [...]" (Bilag 9, Testperson 7, Ll. 1554-1555).

Gennem felt- og videoobservationerne viste det sig, at de tre unge testpersoner, som også beskrevet ovenfor ift. teknologi, ikke havde de store vanskeligheder med app'ene. De havde nogle enkelte små fejl, som fejltryk hvor fingeren ikke rammer præcis på skærmen, eller der trykkes på det forkerte ikon, hvorefter der med det samme rettes op på fejlen. De fire 50+ testpersoner havde en del flere vanskeligheder med at komme i gang med at bruge app'ene. De lavede flere fejl, så som det at oprette en ny madvare i stedet for at søge efter den i søgefeltet.

Problemer

Via rekontekstualiseringstrinnet i analysen af dagbøger samt egne observationer under andet og tredje interview blev det klart, at der var nogle udfordringer relateret til brugen af de to app's. App'ene var som tidligere nævnt gratis versioner, hvilket for Lifesum gjorde, at der var begrænsninger ift. hvilke funktioner der var til rådighed. Denne begrænsning viste sig at volde testpersonerne problemer, da testpersonerne ikke kunne kopier indtastet mad fra tidligere dage, hvis de fx spiste det samme til morgenmad til den aktuelle dags indtastninger. Denne manglende funktion beskrev testpersonerne som negativ, da det gjorde anvendelsen af app'en noget mere besværlig.

Jeg synes, at den har været lidt vanskeligere end den anden, men det er selvfølgelig også fordi, jeg ikke har betalt. Man skulle lægge dem ind hver dag, det men hvis man nu har valgt at putte nogle penge i, så kunne jeg jo godt kopier. (Bilag 9, Testperson 7, Ll. 1527-1529).

Øh så'n mest positiv hehe jeg er glad, men øhh jeg synes også lidt irriteret. Igen med det de der funktioner, man skal betale for. Som fx den der, de der, hvis man har tastet noget mad ind, og den gemmer det. Men jeg kan kun vælge de gemte, hvis jeg har betalt for app'en. Det er så så bliver jeg så arr (suk) arr okay så skal jeg taste det ind igen. Det er lidt irriterende, men ellers så de funktioner der er de fungerer godt så jeg er generelt positivt over det. (Bilag 9, Testperson 3, Ll. 764-769-18).

Der var både blandt de yngre såvel som de 50+ testpersoner kommentarer om, at der var mangler. Fx når de skulle søge efter madvarer inde i app'ene, idet der var nogle madvarer, ikke kunne finde og det fandt de besværligt. Yderligere havde de 50+ testpersoner problemer med at taste madvarer ind i app'en. Det samme oplevede en yngre, der købte madvarer i en specialbutik. En 50+ testperson gjorde dog opmærksom på, at vedkommende så valgte at dele maden ind i mindre dele, for at kunne få det med i regnskabet. Den yngre testperson der købt mad i en specialbutik, gav udtryk for, at Lifesum gav mulighed for, at man selv kunne

indtaste information om madvaren, så det alligevel kom med i regnskabet. Testpersonen savnede, at denne funktion også var mulig i MyFitnessPal.

Det var ikke kun denne funktion, der gav problemer. Tre testpersoner oplevede at scanning af strekkoder ikke altid var muligt, og at de måtte søge efter madvaren i stedet for. I forbindelse med scanning af strekkoder var der en 50+ testperson, der opdagede, at der ikke var overensstemmelse mellem hvordan app'en MyFitnessPal vurderede indholdet, og det der stod på varens indpakning. "App'en mister lidt troværdigheden, når jeg scanner en vare og kalorieindholdet ikke stemmer over ens med hinanden." (Bilag 9, Testperson 3, Ll. 1734-1735).

Der var en enkelt ung testperson, der forsøgte at få sin bruger profil på nettet og på app'en Lifesum til at snakke sammen, men beskrev at der var problemer med det, og testpersonen opgav at få denne funktion til at virke. Da samme testperson forsøgte at gøre det samme med MyFitnessPal, oplevede vedkommende ingen problemer. Andre problemer, som hovedsagligt kan føres tilbage til de 50+ testpersonerne beskrivelser var, som nævnt ovenfor, at det ikke alene var besværligt for dem at taste madvarer ind, når de var på arbejde, men også når de havde været i byen. Det fremkom at en testperson havde problemer med at finde det vedkommende havde spist, og en anden havde problemer med at finde rundt i app'ene og adskille de forskellige måltider i løbet af dagen.

Det der med at koordinere app'en på telefonen og computeren ... ja det har jeg simpelthen ikke lige ... jeg jeg prøvede på det, når jeg loggede ind på computeren, men så ja nej det gik, kunne ikke rigtigt ... og så tænkte jeg okay så holder jeg mig bare til app'en på telefonen. (Bilag 9, Testperson 3, Ll. 401-404).

Funktioner/Design

Ud fra testpersonernes egne notater i dagbøgerne, samt fra andet og tredje interviewspørgsmål til funktioner og designet af app'ene Lifesum og MyFitnessPal, fremkom det, at der var funktioner testpersonerne var meget glade for og andre i mindre grad. En funktion, der specielt blev fremhævet positivt af testpersonerne, var scanning af strekkoder. De beskrev, hvordan denne funktion gjorde det både meget nemmere og hurtigere at få indtastet madvarerne. "Jo så synes jeg også det er rigtig godt ved app det der, de der scanne strekkoderne der er det jo nærmest alle produkter de er i systemet, det synes jeg er rigtig godt." (Bilag 9, Testperson 2, Ll. 571-573).

Et andet aspekt testpersonerne også var meget glade for var, muligheden for at koble andre app's til MyFitnessPal. Det gælder fx skridttæller og trænings app's fx RunKeeper, Runtastic eller træningsenheder som Fitbit og Jawbone UP der også kunne registreres i MyFitnessPal. Dermed blev træning også registeret, hvilket gav plads til, at der kunne spises lidt mere. Denne mulighed savnede testpersonerne i Lifesum, hvor det kun er muligt ved køb af app'en.

Det der er fin ide, hvis man skal rose den lidt, også der er at den egentlig tæller, jeg synes det er rarere det der med at den tæller skridt ... ømm det er... ja det synes jeg er rart. (Bilag 9, Testperson 4, Ll. 909-911).

"Det er også cool, at man kan koble den til forskellige andre app som Endomondo synkroniserer den automatisk de data til MyFitnessPal." (Bilag 9, Testperson 3, Ll. 1729-1731).

De sundhedsinformerende feedbacks Lifesum gav til testpersonerne, var der en af yngre testpersonerne der særlig godt kunne lide, da det gjorde, at vedkommende lærte mere om hvad der var sundt og godt. Testpersonen gav klart udtryk for at dette hjalp, så der i fremtiden kunne træffes fornuftige beslutninger.

Den har nogle rigtig gode funktioner udover, nu går jeg lige ud over emnet. Den har nogle rigtig gode funktioner, så den ikke bare tæller hvor mange kalorier, man har, men den siger også, du har de og de kalorier du kan bruge, og dem kan du fx bruge sådan og sådan. Eller man indtaster, hvor meget man har drukket til hvert måltid. Jamen det er godt fordi sådan og sådan, den har lige lidt ekstra, synes jeg, som er rigtig rigtig fedt sådan i stedet for, at man bare det bliver målt. (Bilag 9, Testperson 1, Ll. 203-208).

Selv om app'en Lifesum reklamerer for at købe den fulde version flere steder inde i selve app'en, var der ingen af testpersonerne, der følte sig tvunget til at købe denne app på baggrund af reklamerne. "Nej, det gør det egentlig ikke, for jeg tænker ... næ jeg tænker, egentlig ikke over det der er der, det er ligesom reklamer alle andre steder, man ja jeg har lært at ignorere det." (Bilag 9, Testperson 1, Ll. 311-313)

Platform

Gennem andet og tredje interview kom det frem, at alle testpersonerne anvendte app'ene på deres smart-phone. Nævnt tidligere under problemer, var der en af de yngre testpersoner, der forsøgte at anvende muligheden for at få sin net profil og app'en til at snakke sammen, således at brugeren ville have to platforme til rådighed. Den samme testperson var meget glad for denne mulighed, da det for vedkommende skabte et større overblik. En anden af de yngre testpersoner tilkendegav, at vedkommende ikke havde forsøgt, da vedkommende vidste, at denne mulighed ikke ville blive brugt, da der ikke var tid til at logge ind på en computeren hver gang, noget skulle skrives ind. "Så det var helt vildt positivt, det det kunne jeg rigtig godt lide, fordi giver et lidt større overblik. Det kan jeg godt lide sådan når jeg har to platforme at have det på." (Bilag 9, Testperson2, Ll. 505-507). "Nej, jeg synes det bliver for besværligt, selv om jeg har computeren åben osv. Jeg synes det er bedre med telefonen." (Bilag 9, Testperson 1, Ll. 243-244)

Betaling

Gennem analysen af andet og tredje interview fremgik det klart, at det ikke var alle testpersoner, der var lige villige til at betale for app'ene. Det fremgik også tydeligt, at det var meget forskelligt, hvad testpersonerne vidste og regnede med at sådan en app ville koste. De 50+ kvindelige testpersoner gik ud fra at betaling ville være som så mange andre app's, hvor det er et engangsbeløb mellem 7-30 kr. En mandlig 50+ testperson var villig til at betale et abonnement for den på 100 kr., hvis testpersonen havde afsat en tidsbegrænsning ift. at opnå et vægttab, hvor testpersonen var meget fokuseret på at nå sit mål.

Der var en yngre testperson, som ville vente med at betale, indtil vedkommende var kommet mere ind i en rytme med app'ene. De resterende, såvel yngre som 50+ testpersoner, gjorde det klart, at de ikke ville betale for app'ene. En af de yngre testpersoner påpegede, at det var af principielle årsager at vedkommende ikke købte app's. Samme testperson pointerede, at så længe der var gratis versioner, som MyFitnessPal havde de ønskede funktioner, ville vedkommende ikke købe app's som Lifesum, hvor der skulle betales for at opnå fuldt funktionalitet, svarende til den funktionalitet den gratis version af MyFitnessPal har.

Det ved jeg ikke naarr, det vil jeg nok spekulere noget mere over så, fordi jeg så synes jeg at den måske mangler lidt. Altså det der med at man kan se de forgåendes dages resultater øm måske stille det op i koloner i går så tror jeg godt, at jeg kunne overvej det. Det ville jeg ikke afvise, at det vil være en mulighed, fordi at ja den er sådan lidt politibetjent. (Bilag 9, Testperson 6, Ll. 1307-1312).

Fortrukken app

Det viste sig fra andet og tredje interview at være meget en smagssag hvilken af de to app's testpersonerne fortrak at bruge. Trods det, at testpersonerne undervejs har kritiseret Lifesum viste det sig, at det var den app de fleste følte sig trygge ved at anvende. De fandt den mere motiverende med dens grafiske udseende og positive feedback.

Over all synes jeg at app'en har et lidt kedeligt layout. Jeg er vild med det lille plus, hvor man kan tilføje noget. Flere elementer i den stil kunne være cool. For mig gør et flot design/layout app'en mere interessant og måske også motiverende. (Bilag 9, Testperson 3, Ll.1725-1728).

De to yngre testpersoner, der foretrak MyFitnessPal angav, at de enten allerede anvendte denne app og dermed havde et vist kendskab til, hvordan app'en fungerede, men vigtigst var også dens mulighed for at koble til andre motions trackings app's som fx Endomondo, RunKeeper, Runtastic betød meget for disse testpersoner som nævnt tidligere.

Re-design

Ift. ideer til re-design af MyFitnessPal og Lifesum viste forslag fra testpersonerne dagbøger samt andet og tredje interview, at det var forskellige ting som testpersonerne ville lave anderledes. Det var alt fra funktionelle elementer til app'enes layout. En ting som alle var enige om skulle ændres var, at der skulle bruges mindre tid på at taste ind, så man dermed som bruger ikke skulle anvende så meget tid på app'ene. "Det tager tid at indtaste, hvad man har spist. Tid som man ikke nødvendigvis har om morgenen eller andre tider på dagen." (Bilag 9, Testperson 1, Ll.1630-1631).

Som adresseret tidligere, var det blandt de yngre såvel som de 50+ testpersoner vigtigt at kunne kopiere madvarer fra tidligere dage til dagens indtastninger. Den mulighed var der i MyFitnessPal, men kun muligt mod betaling i Lifesum. I forlængelse af dette foreslog en 50+ testperson, at det skulle være muligt, at kunne sammenligne mad fra andre dage, med det der var indtaget på dagen, således at brugeren kunne danne sig et overblik over, hvad vedkommen gjorde rigtigt, og hvor der skulle arbejdes noget mere på at lave ændringer. I forlængelse med en sådan funktionalitet, var der en anden 50+ testperson der foreslog noget lignende. Her var ideen dog, at der fx om søndagen skulle komme et samlet overblik over hele ugens indtag af kalorier.

Nævnt tidligere i ovenstående blev det også påpeget, at det var vigtigt, at de faktuelle elementer som kcal indtaget stemte, så brugeren kunne føle sig tryk ved at anvende app'en, uden at skulle sætte spørgsmålstegn ved, om det app'en sagde nu også passede. Yderligere var der flere, af såvel de yngre som de 50+ testpersoner, der påtalte, at indtastning af motion skulle gøres nemmere, og en enkelt påtalte det samme for specielt styrketræning.

Ja, jeg vil gøre motionen ... jamen hvis jeg siger mere enkel så går det lidt imod det andet, for jeg synes også, at den skal være mere detaljeret, og man skal kunne finde lige præcis det, man gerne vil. Fx har jeg været til Zumba toning og Zumba, og Zumba det er bare hvor man danser rundt, Zumba toning det er med sådan nogle vægtstave, så det er selvfølgelig hårdere, men den har kun Zumba derinde så. (Bilag 9, Testperson 1, LI.1630-1631).

En af de yngre testperson foreslog en farvet boks rundt om det feedback, der kommer på en madvare. Hvis madvaren indeholder mange kulhydrater, ville testpersonen sætte en advarende rød boks omkring det. I relation til app'ens design var der en af de yngre testpersoner, der ville overføre muligheden for, at indtaste mængden der blev spist eller drukket ved at trykke, som det er muligt i MyFitnessPal, frem for at skulle scrolle op og ned som Lifesum bruger til at fastsætte mængde og værdier.

Hvad angår farver og former, som også nævnt tidligere, foretrak langt de fleste både 50+ og yngre Lifesum udseende. Dette passer sammen med det faktum, at det viste sig, at de fleste testpersoner ville lave en app der brugte glade farver og former som Lifesum, hvis de skulle lave en ny app. En 50+ testperson ville ændre app'ens feedbacket fra, at når man havde anvendt app'en i flere dage i træk modtog en anderkendende tekst, til at der blev givet en medalje eller anden form for visuelt belønning. En af de yngre testpersoner ønskede at gøre det nemmere, at få de forskellige platforme til at tale sammen og at det var muligt at oprette brugere, der kunne fungere på dem alle.

4.2 Mennesket

Livstil

Ud fra analysen af baseline interviewet står det klart, at hovedsagligt den kvindelig del af testpersonerne tidligere har forsøgt at gøre noget ved deres livstil eller har været på slankekur, men også at de har oplevet, at de tabte kilo kommer igen når slankekuren er ovre. Dette fremgår tydeligt af nedenstående citat:

Ømm det har jeg. Jeg har begge dele ømm det slankekur jeg synes ikke rigtig at det virker, fordi når man første er kommet af kuren igen, jamen så spiser man bare det, man altid ellers ville have gjort, så fungerer det ikke alligevel. Jeg er i gang med en livsstilsændring emm det hvor jeg spiser sundere og måske også mindre og laver mere og drikker vand, i stedet for hvad jeg ved mælk eller juice eller sådan noget. (Bilag 9, Testperson 1, LI.13-18).

Den primære begrundelse fra testpersonerne ift. at lave ændringer af deres livstil var, at de skulle have det godt med sig selv. Dernæst kom det udseendemæssige så som det at kunne passe noget ønsket tøj. En yngre testperson tilkendegav, at vedkommende bare var træt af at være tyk. Alle testpersonerne er aktive henholdsvis 2-3 gange om ugen, hvor en af de yngre specielt var meget fokuseret på at styrketræne. Samme person gjorde det også klart, at vedkommende gik meget op i sin kost, hvor alt blev målt og vejjet. Hermed fremgik det også, at vedkommende allerede var vant til at måle og veje sin mad, som begge app's kræver. Derudover er det ganske få af de 50+ testpersoner der tilkendegav, at de tænker over, hvad det er de spiser.

Følelser

At testpersonerne undervejs i forløbet oplevede mange forskellige følelser, fremgik tydeligt ud fra dels deres egne notater i dagbøgerne, men også af det der blev fortalt under andet og tredje interview. De kvindelige testpersonerne beskrev, at de blev glade eller på anden vis fik positiv fornemmelse i kroppen af at anvende app'ene. En anden af de yngre og en 50+ påpeger, at de føler, at der kom meget på spil hos dem, at det var irriterende at føle, at der blev prikket til deres samvittighed. Modsat var der en anden 50+ der påpegede at vedkommende hilste denne overvågning velkommen.

Altså enkelte gange har jeg følt lidt overvågning, men jeg synes også, at det er en rigtig god måde, at man får den der fornemmelse af jamen, hvor meget er det du kan tillade sig at spise, før at du har udfyldt en dagsration det det giver et rigtig godt billede[...]. (Bilag 9, Testperson 6, LI.1233-1236).

På trods af irritationen over, manglende funktionalitet ift. at kunne kopiere madvarer fra andre dage til den aktuelle dag, følte nogle af testpersonerne sig mere motiveret til at forsætte når der, som også tidligere nævnt, kom positive tilbagemeldinger fra Lifesum samt forudsigelser fra MyFitnessPal om forventeligt vægttab ved deres aktuelle adfærd. En 50+ testperson var dog lidt betænkelig ved mængden af de daglige kalorier vedkommende kunne indtage ved stillesiddende arbejde. Testpersonen påtalte at det angivne kalorietal ikke stemmer overens med, hvad sundhedsstyrelsen anbefaler.

Jeg var nok lidt betænkeligt ved den fordi da jeg tastede det der ind med stille siddende arbejde så må indtage 820 kcal pr dag. Det tror jeg simpelthen ikke på.[...] det er jo lidt alvorligt hvis folk de skal kunne stole på den så skal den jo også passe så lidt betænkelig ved den om den nu er helt 100." (Bilag 9, Testperson 5, LI.1051-1062).

Følelser relateret til egen samvittighed fylder også for testpersonerne, men de beskriver deres oplevelser af det forskelligt. Det viste sig, at nogle af testpersonerne fik dårlig samvittighed, når de glemte at taste ind på app'en. For nogle var følelsen af at app'en prikkede til deres samvittighed relateret til en følelse af at blive overvåget som de hilste velkommen. De unge angav, at de havde behov for, at der var en der holdt dem i ørerne. En anden af de unge testpersoner beskrev, at det medførte, at vedkommende blev en smule stresset eller på anden vis blev negativ påvirket, når vedkommende ikke havde fået tastet noget ind. At dette ikke var behageligt gjorde en af testperson opmærksom på. Vedkommende følte, at der var en forskel på hvordan det føltes at bruge app'ene. MyFitnessPal blev beskrevet som havende en mor, mens Lifesum blev oplevet som at være en ven.

[...] det var som lidt som ens mor, der kommer lidt efter en, du har ikke gjort sådan og sådan med løftet pegefinger. Det var der ikke her (Lifesum), det var sådan mere fint. [...] at man ikke har fået tastet det ind altså, det sådan har jeg lidt dårlig samvittighed og bliver en lille smule stresset, hvis jeg tænker for meget over det og så blive mindet om det. Det er bare ikke rart, men den her app (Lifesum) der fik jeg ikke dårlig samvittighed over ikke at have tastet det ind, så det var fint. [...] hvis man kan sammenligne det, så er det som om, at den anden app (MyFitnessPal) det var sådan mere en mor, der var efter en hele tiden, og den her app (Lifesum), det var mere som en ven, der siger jamen det bare i orden, altså kom med det du vil, og nu skal du bare høre sår ja. (Bilag 9, Testperson 1, LI.210-223).

Til sidst skal det påpeges, at der også var en ung og to af de 50+ testpersoner der opgav, da det blev for besværligt og tidskrævene for dem. En anden 50+ testperson afrundede testforløbet ved at erklærer meget stolt, at vedkommende havde tabt 1,3 kg i løbet af de to uger, hvor vedkommende havde anvendt de to app's.

Motivation /påvirkning

Ud fra andet og tredje interview fremgik det tydeligt, at testpersonerne havde følt, at app'ene i en eller anden grad påvirkede dem og/eller motiverede dem. Som citaterne fra to testpersoner nedenfor illustrerer, blev alle testpersonerne overrasket over, hvor mange kcal nogle fødevarer indeholdt, og hvor meget de egentlig fik i løbet af dagen. Testpersonerne gjorde det klart, at disse app's havde været med til at give dem en øjenåbner ift., hvordan det hele egentligt så ud hos dem.

Altså, nu har jeg prøvet den ene gang før, men det er helt sikker, første gang man prøver sådan en, at man tænker, hold da op det løber alligevel stærkt, og det sætter nogle tanker i gang. Og allerede når du har brugt den en gang, jamen så har du det jo allerede i baghovedet. Jeg tror ikke, at det er en, man behøver at blive ved med at bruge, fordi så ved man godt ca. (Bilag 9, Testperson 5, LI.1090-1094).

Måske sådan lidt, at det gør, at man holder sådan lidt, at det kun er på en god måde, at man holder sådan lidt tilbage med, måske at indtage et eller andet chokolade og så tænker man, ej det dur ikke, for så skal jeg taste det ind, og så tæller det med i regnskabet. (Bilag 9, Testperson 3, LI.447-450).

App'ene påvirkede også testpersonerne til at droppe det at spise noget, som citatet her for en yngre testperson demonstrerer, nemlig hvordan vedkommende havde lyst til at spise, men da det så skulle tastet ind, faldt lysten til at spise. "Ja, fordi sidste gang der var det sådan, til at starte med der spiste jeg ikke nær så meget, fordi jeg ikke gad til at taste det ind." (Bilag 9, Testperson1, LI. 247-248).

Ud over at tilbagemeldinger med ros virkede motiverende, blev det beskrevet som positivt og motiverende, at der i samme besked blev sendt en advarsel, hvis personen i løbet af dagen ikke havde spist nok, således at vedkommende vidste det til næste dag.

Tid

Både i dagbøger såvel som i interviews fremgår det klart, at testpersonerne skulle bruge en del tid på at indtaste i app'ene, og det tog for lang tid for hovedparten af testpersonerne. En tid som mange testpersoner ikke føler de har til rådighed eller kunne bruge på anden vis.

Ja, ømm det er nok til nogen der har lidt mere tid i hverdagen end jeg lige har, men jeg synes ... hvis de, hvis man kunne optimere den sådan tidsmæssigt, så er det noget jeg godt kunne finde på at bruge, fordi den er virkelig nem og bruge, altså ja det tager bare lidt for lang tid. (Bilag 9, Testperson 1, LI.125-128).

En testperson tilkendegav, at vedkommende simpelthen opgav til sidst, da det blev alt for tidskrævende, hvilket resulterede i, at vedkommende stoppede med at bruge app'en MyFitnessPal. Det blev yderligere påtalt, at det også var meget tidskrævende at al mad og drikke skal vejes inden det kunne blive tastet ind, for at få korrekt kcal udregnet.

Det som testpersonerne kom frem til kunne være app'enes redning, så der ikke skulle bruges så megen tid på dem, er muligheden for at scanne maden ind. "Jeg giver op. Det er for besværligt at veje sin mad, finde det og alligevel tænker men passer det nu også? Jeg har andre ting at bruge min tid på." (Bilag 9, Testperson 1, Ll. 1632-1633).

Hvis du ikke var en del af testen

Da testforløbet var ovre, blev testpersoner i tredje interview bedt om at vurdere om de mente, at de i eller anden grad i deres brug af app'ene var blevet påvirket af, at de var en del af en test.

Her viste det sig, at tre af de 50+ testpersoner mente, at de var blevet gjort opmærksomme på, at denne form for app's fandtes, og at de ikke ville være kommet i gang med at anvende denne form for app's, hvis de ikke havde været en del af dette forløb. Både blandt de unge og 50+ testpersonerne blev det meldt, at det at de var en del af en test gjorde, at de indtastede mere nøjagtigt og vedholdende, end de nok ellers ville have gjort. En yngre testperson tilkendegav dog, at vedkommende indtastede indtil vedkommende blev træt af det. "[...] men det er så din skyld, fordi vi har sagt ja til det her, ellers havde vi aldrig gået så meget op i det." (Bilag 9, Testperson 7, Ll. 1524-1525). "Altså der har måske været en enkelt dag, hvor man har tænkt ved sig selv, suk nu må jeg hellere lige få det her gjort, fordi at vi er med i det her og så skulle vi også prøve." (Bilag 9, Testperson 7, Ll. 1618-1620).

Fremadrettet

Under andet og tredje interview kom det frem at, ift. disse to app's, anså de yngre testpersoner dem som nyttige værktøjer fremadrettet. En ville dog fravælge dem på baggrund af den tid, det tager at taste ind. De 50+ testpersoner så det som en mulighed for dem, når de i ny og næ skulle strammes lidt op. De mente, at de kun ville anvende app i en vis periode, da det for dem var nok til, at de dannede sig et billede af, hvad de spiser og hvor der skal sættes ind.

"Ja, det kunne jeg nok godt. Det tror jeg, fordi jeg kan godt lide at jeg kan holde styr på, hvad jeg spiser." (Bilag 9, Testperson 3, Ll. 745-746). "Jeg vil ikke bruge den hver dag, men i en periode tror jeg godt, at jeg sagtens kunne gøre det." (Bilag 9, Testperson 4, Ll. 934-935).

5. Diskussion

Dette afsnit omtaler de fund der blev fastholdt på analysens fjerde trin, den sammenfattende rekonstrukstualisering. Diskussionen skrives ud fra fagets teoretiske referenceramme, hvor de fremkomne kategorier diskuteres.

5.1 Diskussion af analysens fund

Ift. hvordan designet af en app kan understøtte det, brugerne gerne vil opnå, kan man støtte sig til Forlizzi & Battarbee (2004). I afsnit 3.6 Design er det beskrevet, hvordan de i deres artikel anvender tre former for produktmodeller Product-centered models, User-centered models og Interaction-centered models. Ud fra disse tre modeller kan det overvejes, hvilken tilgang designerne af de to app's MyFitnessPal og Lifesum evt. arbejdede ud fra, og hvilken model app'ene rent faktisk er endt med at anvende (Forlizzi & Battarbee, 2004).

På baggrund af de fund der kom frem på analysens fjerde trin, om i hvor høj grad brugervenligheden er en del af app'ene, kan det således diskuteres, om app'ene anvender Product-center models, hvor fokus er på produktet anvendelighed, frem for at anvende Interaction-centrede models hvor fokus er på interaktionen mellem brugeren og app.

Hvis et design i en app skal have en funktion ift. at understøtte ændring af brugeradfærd, vil en interactions centreret tilgang forventes at kunne have den største effekt. Som det kom frem, var der flere testpersoner der påtalte, at med denne form for app er det væsentligt at den er enkelt og hurtigt for dem at anvende. Dette var specielt ikke gældende for Lifesum. Dog kunne Lifesum være nemmere, såfremt testpersonerne havde testet den købte app med fuldt funktionalitet og ikke skulle være begrænset af den gratis app. Her viste det sig at en væsentlig funktion, som det at kopiere madvare fra tidligere indtastninger, ikke var tilgængelig i denne gratis version.

Ydermere kan det overvejes, om denne form for app's kan designes så effektivt, at de en dag vil blive det som Forlizzi & Battarbee (2004) beskriver som Fluent user product. Det vil sige, at brugeren bare anvender app'en uden helt at tænke over det, og at der dermed også anvendes viden om, hvad det er der skal til for at producere et Fluent user product (Forlizzi & Battarbee, 2004). På nuværende tidspunkt var det tydeligt, at dette ikke var tilfældet for flere af testpersonerne. Specielt var der en af de 50+ testpersoner der allerede havde app'en, men stadig ikke kunne finde ud af at bruge den, og dermed fungerer designet ikke brugervenligt. Som Nielsen(2012) påpeger vil der her være et brist på memorability, det at brugeren ikke kan huske hvordan app'en fungerer fra tidligere anvendelse af den. Designet lever på den måde heller ikke op til kravet for en produkt centreret model for flere af app'ens brugere. Det kan på den baggrund diskuteres, om systemet ikke har fejlet, i og med at en testperson ikke kan huske systemet fra tidligere og nemt anvende app'ens funktioner igen, samt at dette kan komme til at virke hæmmende for den egentlige intention med en sådan app (Nielsen, 2012).

Det kan dog også yderligere diskuteres, om det kan have en effekt for designets funktionalitet, at vi, som Swan (2013) påtaler, i en eller anden grad automatisk allerede måler os selv, og om dette kan være en fordel, for denne type af app's ift. at app'en lettere accepteres af brugeren. Dette viste sig måske særligt hos en af de yngre testpersoner, da vedkommende i højere grad end de andre testpersoner allerede målte sig selv og påpegede at vedkommende gik meget op i at tracke sin kost. Dette er dog langt fra sikkert, da det på baggrund af analysen viste sig, at der samtidig var testpersoner der opgav at bruge app'ene. Det at vi

måler os hele tiden uden at være opmærksom på det gjorde sig måske i højre grad gældende ved en af testpersonerne end ved de andre. Det understreger dog også det aspekt, at en app's funktionalitet dermed ikke alene er afhængig af appen's design, men også i hvor høj grad den rammer rigtigt ift. den enkelte bruger. Analysen viser, at produkterne modtages forskelligt, hvilket understreger hvor vigtigt det er at Forlizzi & Battarbee (2004) tre former for produktmodeller Product-centered models, User-centered models og Interaction-centered models ikke anvendes for snævert. Det kan følges også overvejes om det naturlige drivkraft som Quantified Self bygger på, ikke er stærkt nok for alle, måske er der mennesker der skal overtales (fx via persuasive system design) til at fastholdes i en anvendelse af en app, der vil føre dem frem til deres mål (Swan, 2013; Torning & Oinas-Kukkonen, 2009)

Ydermere, som det kom frem gennem analysen, var det høje tidsforbrug en hovedårsag til at flere testpersoner stoppede med at benytte app'erne. På den måde kom app'ens design og funktionalitet til at modarbejde sig selv og bliver et tydeligt eksempel på, at det at udvikle design som disse til app's ikke alene kræver en teknologisk indsigt, men også en indsigt i brugeradfærd hos potentielle brugere (Swan, 2013). Der kan reflekteres over om en nedsættelse af denne faktor (tidsforbruget) for disse app's i sig selv ville gøre en forskel for de testpersoner, der valgte dem fra. Det kan yderligere diskuteres, om det også har noget at gøre med, at det tager tid at vænne sig til det nye, og det nye er her at måle sig selv med andre redskaber. Der skal tages højde for at brugerens evne til at vænne sig til nye app's altså learnability (Nielsen, 2012). Nye tilgange tager tid at indarbejde, folk skal gradvist og i eget tempo kunne ændre måden, hvorpå ting gøres. At der fra generation til generation sker et skift mellem hvordan der fx arbejdes/noteres omkring vægttab. Et andet aspekt er alder, da undersøgelser indikerer at unge lettere bevæger sig på digitale medier (som indfødte), hvorimod ældre ikke gør dette så nemt (digitale indvandrere). Det at blive Fluent user af et produkt kan, som undersøgelsens resultater også indikerer, måske være en større opgave for 50+ ift. yngre, hvilket kan medføre, at der skal tænkes anderledes ift. design af en app (Swan, 2013; Torning & Oinas-Kukkonen, 2009).

Når app's som MyFitnessPal og Lifesum skal anvendes til at understøtte brugere i deres vægttab, var det tydeligt, at nogle testpersoner ikke var villige til at betale for app'en, mens andre var. Udviklere bør således overveje, om de ønsker at tjene penge på app'en, eller om den skal være gratis som beskrevet i 3.5 Design. Rollins & Sandberg (2013) påpeger, er det er muligt at få folk til at betale for app's, men dette sker primært på baggrund af anmeldelser fra andre brugere samt beskrivelse og billeder af app'en. Når en potentiel ny bruger har læst og set beskrivelser, er tanken, at det skal kunne lokke den nye bruger til at købe app'en. (Rollins & Sandberg, 2013).

Man kan også diskutere det etiske i at tilbyde en app (en vare) som folk tager til sig og bruger som et redskab, er udvikleren så ikke på en måde forpligtet til forsat at opdatere og vedligeholde app'en for at fastholde/overtale brugeren til forsat at anvende den. Hvis dette ikke sker, kan en bruger føle sig snydt. En mellemløsning og en der til og med gavner alle fra bruger til udvikler, er at gøre som Lifesum, der tilhører app typen kaldet en Freemium som beskrevet i 3.6 Design. Her har brugeren mulighed for at anvende dele af app'en, mens de skal betale for opgradering til fuld funktionalitet (Rollins & Sandberg, 2013).

Her kan fordelene være, at brugeren får den gratis app, som de har behov for, og udvikleren kan tjene penge ved, at brugere, der ønsker mere kan købe det. I specialets undersøgelse kom det frem, at testpersonerne ikke følte sig tvunget til at købe Lifesum, selv om der blev reklameret for at opdatere til fuld app, men samtidig fremkom det dog også, at der opstod frustrationer over manglende funktionalitet. Det at en funktion

som at kopiere mad fra tidligere indtastninger krævede køb af app'en medførte, at testpersoner, der ellers var glade for app'en, ville stoppe med at anvende den. Dette indikerer, at en udvikler af en app nøje må overveje, hvor linjen mellem gratis og køb lægges, for grænsen er meget hårfin mellem irritation og afvisning på den ene side og motivation og ønske om mere på den anden side.

Det at app'en dels kan anvendes på en pc gennem app'ens hjemmeside såvel som app på smartphonen åbner op for mulighed for at have flere platforme. I analysen kom det frem, at nogle testpersoner fortrækker at kunne anvende to platforme, hvor computeren bruges til at danne sig det større overblik over forløbet, mens smartphonen anvendes til indtastningerne. Det var der særligt en af de yngre testpersoner, som var glad for det. Ydermere er der mulighed for at snakke sammen med andre brugere af app'en på computer som fx MyFitnessPal, der forsøger at skabe et fælleskab for brugerne, hvilket kan virke som en motiverende faktor ift. at fastholde eller øge brugen af app'en. At denne form for fælleskab virker motiverende er, som Deckers (2005) beskriver, videnskabeligt bevist ift. de fleste brugere. Deckers (2005, s. 303) påpeger, at så snart et mål er blevet fortalt eller på andet vis meddelt til andre, føler folk en form for forpligtelse til at opnå dette mål.

På baggrund af dette kan det diskuteres, om app'ene ikke mister noget af deres effekt ved, at der kun var en testperson, der forsøgte at logge sig ind på app'ens hjemmeside, og at det faktisk er lidt svært, da der var problemer med at få app'en og hjemmesiden til at snakke samme. Det kan yderligere undre, at denne funktion ikke er mere anvendt eller bedre reklameret for. Det kan overraske, når det netop er bevist, at det virker mere motiverende at være i et fælleskab omkring fx vægttab. App'ens funktion, som understøttende i vægttabsprocessen, kunne i samspillet med hjemmesiden muligvis øge sin effekt.

Der kan spekuleres over, om testpersonerne ville have følt sig anderledes motiverede, hvis de havde anvendt hjemmesiden (Deckers, 2005, s. 303; Rollins, 2013).

Det kom frem at testpersonernes livstil repræsenterer en bred tilgang, lige fra at være meget optaget af at planlægge kost og træning, til at der ikke lægges de store kræfter i det. Det samme gjorde sig gældende for testpersonernes forsøg med slankekure og livstilændringer, alle ville egentlig gerne, men testpersonerne gav udtryk for, at det var meget svært og deres motivation faldt, når dem der havde oplevet at tabe sig på kure efterfølgende tog det hele på igen. Her var der en testperson, der gjorde det klart, at vedkommende havde droppet det med kure, for i stedet at ændre livstilen, hvor en anden beskrev, at det bare ikke virkede på vedkommende, så hun opgav. Andre testpersoner præciserede, at de gerne vil tabe sig, men ikke på bekostning af, at de ikke kunne spise hvad de gerne ville. Svensson & Lagerros (2010) beskriver, at der er mange mennesker der forsøger at tabe sig ved hjælp af diverse slankekurer. Udfordringen ligger i virkeligheden i mindre grad i det at tabe sig ift. det at fastholde vægttabet bagefter. Undersøgelser viser, at efter slankekurens ophør tager mange det hele på igen og ofte lidt mere. Williams, et al. (1996) fastslår, at det er videnskabeligt bevist at årsagen, til at folk bliver overvægtige og at det ikke lykkes for folk at tabe sig og fastholde vægttab, er multifaktorielt. Det er bl.a. folks genetiske sammensætning, deres opførelse/livsstil samt psykologiske og følelsesmæssige faktorer. Yderligere forskes der også aktuelt i betydningen af sammensætningen af tarmenes normalflora ift. udnyttelse af kosten (Enders, 2015). Der bliver også i skrivende stund forsket særlig meget i de genetiske årsager til, hvorfor nogle mennesker har lettere eller sværere ved at tabe sig / tage på i vægt, da den tiltagende forekomst af fedme er en udfordring på samfundsplan (Williams et al., 1996; Svensson & Lagerros 2010).

Samtidig kan man diskutere, om det ikke er for nemt at sige, at det er de gener man har fået fra far og mor, der er skyld i, at man ikke taber sig som ønsket. Som Williams et al. (1996) påpegede, spiller adfærd og ikke mindst psykologisk og følelsesmæssige faktorer også ind. Dette hænger sammen med, hvad Williams et al. (1996) fremhæver, nemlig at vi mennesker spiser med vores følelser, og at vi bliver påvirket af vores omgivelser til at spise. Indtastning på en app kunne være en ødelæggende faktor for denne oplevelse/fornøjelse for testpersonerne, da det ender med at blive det der er i fokus frem for måltidet. Derudover kom det også frem, at nogle testpersoner fortalte, at de ikke skrev når de var på arbejde eller i byen. Dette skyldtes dels et ønske om ikke at tage fokus væk fra arbejde eller den sociale sammenhæng, men kan også være frygt for omgivelsernes reaktion. Dette kan også hænge sammen med tidsforbruget til indtastning. Det kan diskuteres, om overvægten skyldes madkultur, eller et samfund der er på vej til at blive for mageligt, hvor fristelser for nemt og billigt tilgængelig mad er alle steder, hvor kvaliteten af den lettilgængelige billige mad bestemt også kan behandles. Det kan dermed drøftes, om denne form for app's, der skal fungere som et værktøj undervejs i vægttabet ikke fejler, ved at den ikke støtter brugeren videre efter et eventuelt vægttab. Svensson & Lagerros (2010) pointerer lige præcis, at det ikke er selve vægttabet der er det hårdest, det er faktisk det at bibeholde vægttabet, at i overgangen fra et vægttab til normal kost igen er der mange der fejler. Dette svarer meget godt overens med de erfaringer testpersonerne redegør for de har haft tidligere. Man kan overveje, om det ikke er uetisk, at en app med sin funktion reklamerer for at støtte og hjælpe, på den måde faktisk ender med ikke at hjælpe en bruger. Det er en tankegang, som er begyndt at vise sig i slanketurer, fx som det ses i DUKAN kuren, hvor der efter vægttabet er et endnu længere forløb, hvor kroppen langsomt skal vendes fra at have en meget begrænset kost skal tilbage til en forholdsvis normal kost. Som skrevet i 3.2 Motivation gør kroppen alt for at komme tilbage til den forhenværende vægt, da kroppen opfatter denne som værende det normale. Der kan derfor sættes spørgsmålstegn ved, i hvilken grad app'ene hjælper brugeren, og det kan diskuteres om app'en med sin funktion kun gør arbejdet halvt færdigt, og på den måde ender med at svigte brugeren. Det viste sig i analysen, at app'ene hjalp en af testpersonerne med et vægttab, men det er ikke undersøgt, om app'en med sin funktion vil kunne støtte brugeren i at fastholde dette vægttab. Samtidig med kan man undrer sig over hvor effektiv de to app's er, når kun en testperson ud af de syv beskriver et vægttab efter at have brugt dem i to uger. Det fremgik også af analysen, at der var flere testpersoner, der mente, at app'ene kunne fungerer som en lille reminder her og nu, hvis de tog fejl, og på den måde havde fået et bedre indblik i kosten, som de havde behov for igen at kunne stå på egne ben. På den måde viste app'en sig at have en både motiverende og informerende effekt (Williams et al., 1996; Svensson & Lagerros 2010), som er efterspurgt ud fra de ovenfor beskrevne samfundsmæssige forhold.

Svensson & Lagerros (2010) påpeger at ved at komme med feedback til brugerne højnes deres motivation. Dette kunne da også ses hos nogle af testpersonerne, der udtrykte, at de følte sig mere motiveret til at anvende app'en og arbejde videre på at tabe sig. Flere af testpersonerne var faktisk meget optaget af, hvornår og på hvilken måde de fik feedback fra app'en. Det kan imidlertid undre, hvorfor at den følelse ikke var gældende for alle testpersoner. Det kan måske skyldes, at andre følelser overskygger motivationsfølelsen. Det besværlige i at taste mad ind i flere sammenhænge specielt under socialt samvær påtalte testpersonerne som en udfordring, som så evt. kunne påvirke motivationen til at anvende app'en trods den positive feedback (Svensson & Lagerros 2010).

Der var en testperson der kom ind på, at det var besværligt at skrive mad ind, når de spiste ude fx til en fødselsdag. Andre udtalte, at det ikke var rart at skrive ind fx på arbejde på grund af reaktioner fra kollega-

erne. Det kan diskuteres, om disse reaktioner kom til at virke som en slags negativ feedback for brugerne, eller om det reelt var testpersonerne selv, der ikke var helt motiveret nok til at anvende app'en. Deckers (2005, s. 1-20) påpeger, at det afgørende er, at der kommer en Autonomous motivation for at det man sætter sig som mål også skal lykkes. Dermed kan det debatteres, om det var mangel på autonomous motivation hos nogle af testpersonerne, at de måske i højere grad var Controlling motiveret, og at det på den måde i højere grad drejede sig om testpersonernes egen motivation, end det egentlig drejede sig om app'ens funktionalitet. Uanset hvad et svar på en sådan diskussion ville vise, er det dog vigtigt, som Forlizzi & Battarbee (2004) fremhæver, at app'ene er let anvendelige. Altså at det ikke er problematisk at anvende dem, for at sikre at brugeren vil forsætte med at anvende produktet. Men lige så vigtigt er det også at undgå, at brugeren bliver frustreret, som det var tilfælde for nogle testpersoner i denne test. Eller som Nielsen (2012) påpeger, er dette et spørgsmål om i hvor høj en grad begrebet satisfaction indenfor usability bliver understøttet (Forlizzi & Battarbee, 2004; Svensson & Lagerros, 2010).

Svensson & Lagerros (2010) påpeger, at der er tre komponenter der skal være til stede for at gøre et produkt succesfuldt, et af dem er, at der gives feedback. Det kom tydeligt til udtryk i analysen, at testpersonerne var meget begejstret for specielt Lifesum funktion, der gav positiv feedback. En testperson pointerede specifikt, at dette var med til at motivere vedkommende endnu mere.

Tong, Wang, Tan, & Teo (2013) beskriver i deres artikel, at når der skal gives feedbacks eller rating af app's eller vurdering af hjemmesider fra brugerne, så sker det i dag som så meget andet elektronisk. Det er dog en service fra bruger til udvikler, man måske som ejer af en app skal bruge med eftertanke. Det blev påtalt af en af testpersonerne, at det ikke er app'en der skal komme med pop up anmodninger om at blive vurderet, det er brugeren selv, der skal finde lysten til dette. Denne tilgang bakkes op af Tong, et al. (2013), idet de påtaler, at produktet skal være meget påpasseligt med, hvordan det anmoder om at blive vurderet, og hvor offentligt og anonymt en bruger bliver fremstillet. Da der ikke skal meget til for at påvirke brugerens lyst til at vurdere produktet, som det fremgår af denne test, blev testpersonerne negativt indstillede når app'en var for aggressiv ift. at få dem til at vurdere app'en (Svensson & Lagerros, 2010).

Ift. designet af app'ene fremstod det klart, at de fleste af testpersonerne fortrak Lifesum med dens mange farver og former. Udefra de kriterier og beskrivelser fremstillet i 3.6 Design kan det diskuteres, om den fortrukne app Lifesum visuelt nærmer sig en max for, hvad der kan være på en app, inden brugeren mister overblikket og forvirres, som det viste sig undervejs i dette speciale's undersøgelse. Endeligt er det, som Cooper et al. (2014) skriver, vigtigt at den visuelle del af app'en leder brugeren gennem "app'ens hierarki", altså hvad er vigtigst for brugeren at forholde sig til (Cooper et al. 2014).

5.2 Diskussion af Metode (research kvalitet)

I det følgende afsnit diskuteres specialets kvalitet og metoder. Diskussionen sker primært ud fra Kvale et al. (2009, s267-292) teoretiske redegørelse af begreberne reliabilitet, validitet og generaliserbarhed.

5.2.1 Reliabilitet

Med reliabilitet i kvalitative metoder er målet ikke, at opnå resultater der kan reproducere af andre, som det er i kvantitative undersøgelser, men derimod at de valgte metoder sikre, at de observerede fund er beskrevet sandfærdigt og tro mod kilden (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 267-292).

Undersøgelsens opstilling med feltobservationer, dagbogsnotater og interview kan således gentages ud fra beskrivelsen af den, derimod er det ikke sikkert, at de samme resultater ville blive opnået. Et aspekt i denne sammenhæng er den tekniske. Da app's normalt løbende opdateres, kan dette også ske for de app's der er anvendt i denne undersøgelse. Hermed kan det være muligt, at nogle af de features og designændringer testpersonerne blev frustreret over og forslog ændret, faktisk er blevet det.

Når man arbejder med menneskers oplevelser, er det deres forforståelse de oplever ud fra Kvale et al. (2009). Andre testpersoner kan have anderledes oplevelser end denne undersøgelses testpersoner, og skulle undersøgelsen gentages med de samme testpersoner, ville deres forforståelse på grund af deres erfaring med de to test have ændret sig.

Der kan diskuteres, om der opstod bias i undersøgelsen, da det viste sig, at nogle af testpersonerne i en eller anden grad var påvirket af, at de var en del af dette speciales testforløb. Det er ikke etisk muligt at lave undersøgelser med testpersoner, uden at de ved at de deltager i en undersøgelse, og mennesker påvirkes og motiveres af opmærksomhed, som undersøgelsen også viste i relation til feedback. Det vil således være svært at lave en test uden at testpersonerne bliver påvirket, som det også viste sig, at nogle af testpersonerne blev af forløbet.

Det kan også diskuteres om undersøgelsen bliver påvirket af at nogle af testpersonerne allerede kender til de udvalgte app's og derfor ikke oplever de samme udfordringer som ved første møde med en app. Omvendt kan det måske have tilføjet mere til undersøgelsen da testpersonerne ser og oplever noget andet. Disse aspekter giver undersøgelsen dog ikke et svar på. I forlængelse med dette blev de to app's også testet i forskellig rækkefølge. Dette blev gjort for at sikre et førstegangs overraskende møde med en ny app. Da brugeren kan finde den forvirrende til at starte med, kan de have en indvirkning på deres samlede mening om app'en. Dette viste sig fx ved at 50+ testede MyFitnessPal først derefter Lifesum. Her fandt de alle at Lifesum var den fortrukne app. Da de kan have været ubevist påvirket af deres første møde med den nye app. Her ville det have været spændende og mere fordelagtigt, hvis de 50+ testpersoner havde testet forskellige app's ligesom de yngre testpersoner.

5.2.2 Validitet

Validitet er på spil igennem hele processen omkring specialet, og de valg der tages hertil Kvale et al. (2009, s267-292). I dette afsnit er fokus dog primært på validitet ift. valg af metode, og det diskuteres, om den valgte metode understøtter det, der var intentionen at undersøge.

Som metodisk tilgang blev der i dette speciale valgt at lave triangulering med brug af semi-struktureret interview, felt- og videoobservation samt dagbøger. Dette sker for at underbygge undersøgelsens trovær-

dighed (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 267-292). Da undersøgelsen laves af en person, kan flere tilgange være med til at understøtte, at det observerede faktisk er det der sker og ikke undersøgerens udlægning heraf.

Det semi-strukturerede interview grænsede i denne udførelse hen mod at være et struktureret interview. Det viste sig, at der til tider ikke blev stillet den mængde uddybende spørgsmål, som det fra starten var hensigten. Dette skyldes blandt andet, at testpersonerne til tider selv uddybede deres svar, hvilket fungerede godt, men i andre situationer var det ikke muligt for interviewerens at få testpersonen til at uddybe yderligere, hvilket kunne have været ønskeligt. At det ikke skete kan skyldes, at interviewerens ikke er en erfaren interviewer.

Det kan således diskuteres, hvor vidt resultaterne ville have været anderledes, såfremt det havde været en forsker med mange års erfaringer havde udført dem frem for en studerende. Det er en kunst at skulle interviewe, specielt når det drejer om et semi-struktureret interview Gillham (2000). Det blev fx undervejs i interviewene observeret, at nogle af testpersonerne misforstod et spørgsmål, hvilket krævede en uddybende forklaring, hvilket kan have påvirket testpersonernes svar.

Yderligere var der også nogle af testpersonerne, der snakkede en del. Det var svært ikke at afbryde dem for ikke at evt. vigtige informationer skulle mistes. Det blev også en erfaring at nogle af interviewspørgsmålene blev for lange og for forklarende og dermed upræcise. Denne erfaring gjorde dog, at kvaliteten af de stillede spørgsmål blev bedre i forløbet.

At bruge felt- og videoobservationer kan have stor værdi ift. at få noget af det usagte frem. I denne undersøgelse kan videoobservationernes anvendelighed være et kritiskpunkt, da de viste sig at være af en ret dårlig kvalitet, så det var svært at følge testpersonernes aktiviteter på skærmen hele tiden, som intentionen havde været. På grund af kvaliteten blev det begrænset hvor meget videoerne kunne bidrage med empiri, der kunne analyseres. Det kan således diskuteres, hvorvidt dette ikke svækkede den metodiske triangulering og dermed den endelige analyse.

For at komme så tæt på testpersonernes oplevelser i testperioden sås dagbøgerne som værende en god løsning. Denne metodetilgang viste sig positiv, fx da der undervejs i et interview, var en testperson der meget gerne vil have en pågældende sag frem, hvor vedkommende havde noteret det ned for ikke at glemme dette. Det viste sig dog også, at to af testpersonerne ikke havde udfyldt dagbøgerne, med den begrundelse at de ikke havde noget at tilføje ud over det de fortalte i deres interviews. Her kan det diskuteres, om der er sket et tab af eventuel supplerende empiri, om der var noget testpersonerne glemte at beskrive i deres interviews, da det ikke var noteret undervejs.

Da jeg er en forholdsvis uerfaren "forsker" blev Malteruds systematisk tekstkondensering valgt, da den ret uddybende beskriver analysens forskellige trin. Fordelen er dermed, at der i analyseprocessen indbygges en begrænsning for, i hvor høj en grad noget bliver overset undervejs i analysen.

Når man validerer en undersøgelse, ser man ifølge Kvale et al. (2009) også på undersøgelsens troværdighed og derfor også på forskerens aktivitet, og dermed er alt om undersøgelsen i fokus (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 267-292). Fx er denne undersøgelse ikke sponsoreret af nogen. En mulig sponsor kunne have været app udviklerne, hvilket kunne have påvirket undersøgelsens resultater ift. at komme frem til mere positive resultater for at tilfredsstille sponsor.

Med den fænomenologiske udforskende tilgang træder der uddybende beskrivelser frem om, hvordan brugerne oplever det at bruge disse app's, samt hvordan brugerne føler sig motiveret. Den metode der er brugt til at frembringe empirien er via triangulering rimelig bred og dækker dermed flere mulige måder, hvormed empirien kan indsamles. At kontakten med informanter sker over flere gange giver også en mulighed for at indhente informationer senere i forløbet og for at justere på undersøgelsesformen, når den ikke giver uddybende informationer. I undersøgelsen var der dog stadig små justeringer der skal rettes ind ift. evt. fremtidige undersøgelser.

6. Koncept

I dette afsnit beskrives et nyt koncept baseret på den viden den fænomenologisk funderede undersøgelse har bibragt. I forbindelse med at der udvikles et nyt koncept, arbejdes der fortolkende og specialet bevæger sig dermed ind i en hermeneutisk funderet tankegang.

Udviklingen af konceptet er inspireret af de resultater, der kom frem gennem Malteruds fire trins systematisk tekstkondensering analyse af specialets undersøgelse samt faglitteratur. Initialt introduceres den nye app som konceptet med valg af navn. Valget af gamification som ny app form, frem for at bibeholde det kendte fra fx MyFitnessPal og Lifesum begrundes, lige som der argumenteres for andre overvejelser. Derefter følger en detaljeret redegørelse for app'ens enkelte dele.

6.1 Koncept Præsentation

Navnet for dette nye koncept er Body Buddy. Navnet er valgt for at indikere at denne app har at gøre med kroppen, dermed Body, samt at den er din ven, din Buddy, som du kan støtte dig til. Navnet Buddy er valgt, inspireret af en af undersøgelsens testpersoner, der påpegede at det var rart når app'en virkede som en ven frem for en mor. Yderligere kunne My Body Buddy bruges for at indikere, at det er mig personligt at app'en er tiltænkt. Tilføjelsen My er fravalgt for ikke at komme for tæt op af andre eksisterende app's der starter med dette i deres navn. Body Buddy er en freemium sundheds app. Til Body Buddy er det valgt at kombinere den almindelig kendte form for madlogging app's som MyFitnessPal og Lifesum med spil elementer (gamification). Denne kombination er valgt på baggrund af at det i analysen fremkom, at nogle af testpersonerne blev mere motiveret til at bruge app'en, når den var sjov at anvende. Ud over dette påpeger Whitson (2013), som beskrevet i 3.3 Quantified Self, at gamification ligger i god tråd med det at måle sig selv. Derudover er der i skrivende stund ikke fundet sundheds app's, der har gamification som tilgang, hvor formålet med app'en har samme fokus på mad tracking. Der eksisterer dog en app, der er beregnet til at holde styr på, om brugeren drikker nok vand (Plant Nanny). I denne app indgår der gamification elementer.

Med inspiration fra denne app, samt fra teori er specialets undersøgelses resultater anvendt til at udvikle et koncept. Yderligere skal det påpeges, at ikoner og baggrunde der indgår i nedenstående koncept er lånt fra forskellige hjemmesider (se referenceliste for hjemmesiderne).

Zichermann & Cunningham (2011) fremhæver, at det er kendt, at spil har en særlig påvirkning på os mennesker. Spil virker i én eller anden grad motiverende på mennesker. Første aspekt er fornøjelsen ved at spille, derefter kommer belønninger undervejs. Et tredje aspekt relaterer sig til den tid, der bruges på app'en. Specialets undersøgelse fremhæver tidsforbruget som en vigtig faktor ift. at anvende app'en, hvor Zichermann & Cunningham (2011) påpeger udfordringen ved at blive afhængig af et spil, der i denne kontekst måske kan ses som en positiv påvirkning ift. til at fastholde brugerens motivation. Aktuell undersøgelse viser, at app'en skal være funktionel, så folk ikke oplever, at deres anvendte tid bliver spildt tid. Dette hænger fint i tråd med at testpersonerne oplevede en manglende funktionalitet, at det var træls at de skulle indtaste madvare igen i Lifesum og ikke kunne kopier dem fra forrige dages indtastninger. Et fjerde aspekt der er lige så vigtigt er spillets flow, hvor brugeren oplever at være "in the zone" altså være optaget af spillet. Denne fornemmelse for at en app bare fungerer, var noget flere testpersoner påpegede var vigtigt, da det kunne påvirke deres motivation til forsat at anvende app'en. Hvis app'en var besværlig at an-

vende minskede deres lyst til at benytte den. Hvilket da også viste sig da to testpersoner ikke gennemførte hele forløbet og andre påtalte at det alene var fordi at de var del af en test at de fortsatte.

Der er dermed gode argumenter for at udvikle en ny app med bedre funktionalitet og et sjovere mere motiverende design. Ydermere er det påvist at spil kan få brugerne til at handle, uden at de føler sig tvunget til det. Zichermann & Cunningham (2011) påpeger, at der er to sider af medaljen. Spil har også nogle negative sider, så som det at brugeren kan blive afhængig af spil i sådan en grad, at det kan gå ud over deres normale liv, da de kan glemme den virkelige verden og leve sig fuldt og helt ind i spillet. Den mere positive side er dog, at det har vist sig, at spil har ændret menneskers liv, enten ved at forbedre deres sundhed, læring eller den måde de lever deres liv på (Zichermann & Cunningham, 2011). Intentionen med Body Buddy er at understøtte brugerens livskvalitet gennem den sidste nævnte tilgang.

Body Buddy starter med, at brugeren skriver sine data ind, dvs. køn, alder, højde, vægt samt ønsket vægt. Herefter kan brugeren så vælge sin figur, mellem de standard figurer der følger med den gratis version. Figurerne er enten monstre eller dyr. Figuren vil blive ændret og formet relateret til de data brugeren indtaster om fx alder og vægt. Er brugeren i den yngre del af målgruppen, vil figuren være forholdsvis ung og omvendt hvis brugeren er fx 50+, så vil figuren også illustrere dette. Intentionen er, at begge disse elementer skal være med til at skabe "personalization" i app'en, som Svensson & Lagerros (2010) anbefaler. App'en er som nævnt en freemium app, hvilket vil sige at hovedparten af app'en er gratis for brugeren. Ønsker brugeren yderligere personalization fx muligheden at skabe sin egen figur, ændre baggrunden fra standard etc. Disse funktionsmuligheder koster penge at få adgang til (se Figur 7 og Figur 8 for eksempel på forskellige baggrunde). Et andet ønske kan være, at få flere ernæringsoplysninger om madvarer fx hvor meget mættet fedt udgør det indtagne fedt. En sådan oplysning vil kræve at app'en købes. Navigation i app'en sker, som kendt fra andre app's, ved at klikke på ikonerne og scrolle op og ned for at komme op og ned (Svensson & Lagerros, 2010). Af specialets undersøgelse fremgår det, at en af testpersonerne har det princip, at så længe man gratis kan få noget, ønsker testpersonen ikke at betale for det. En sådan holdning kan være ret almindelig og derfor vigtig at have in mente i udviklingen af en app. Der vil således være en balance mellem at designe en app der i sin gratis version fungerer tilfredsstillende for personer der alene vil bruge gratisversioner og anerkender udvikleren arbejde med app'en. Undersøgelser viser at folk orienterer sig om nye app's, ud fra hvordan first mover ranker et produkt (Rollins & Sandberg, 2013). Det bliver således en balance mellem, at få folk til at bruge app'en kontra det at tjene penge på den via tilkøbsmuligheder. Får app'en først en dårlig ranking, er det en bedømmelse, der kan være svær at vende.

En yderligere bonus i denne app er, at der er mulighed for støtte ift. at fastholde sit vægttab. Når den ønskede vægt er nået, spørger app'en brugeren om, vedkommende ønsker hjælp til forløbet efter vægttabet. Her kan brugeren til enhver en tid vælge at komme tilbage til app'en og benytte denne mulighed, hvis vedkommende fortryder et fravalg. Dette aspekt er medtaget på baggrund af testpersonernes påtale af det som et problem samt som beskrevet i 3.2 Motivation, at man tager på igen efter en endt kur.

Når brugeren har oprettet en profil på app'en, er der automatisk også en profil på app'ens hjemmeside, hvor brugeren fx kan danne sig et overblik over sit forløb på en større skærm eller se leaderbord. Her er der også mulighed for networking ved at tale med andre brugere og dermed få støtte og hjælp til eget forløb og eller støtte andre. Netop denne mulighed med to platforme var der kun en af testpersonerne, der forsøgte at få til at fungere. Denne person påpegede, at det var alt for besværligt, da app'en Lifesum's hjemmesider ikke registrerer, at der var oprettet en bruger gennem app'en. Hermed går muligheden for støtte

og motivation fra andre brugere tabt, en motivation som Deckers (2005) påpeger faktisk kan være meget vigtig, hvis man vil opnå et mål. For samme testperson viste det sig at have en meget positiv indvirkning, da det var nemt at oprette forbindelse mellem hjemmeside og app'en MyFitnessPal. I undersøgelsen gælder det motivationen til at tabe sig eller fastholde et vægttab (Deckers, Motivatin: biological, psychological and environmental, 2005, s. 285-313).

6.2 Body Buddy

Her følger en beskrivelse af app'ens funktioner, dens layout samt argumentationer for de valg der er gjort.

Figur 7 illustrerer home screen for en bruger, der lige er påbegyndt sit vægttab med Body Buddy som hjælp-
peværktøj. Figur 8 illustrerer en bruger, der har haft et vægttab på fx 10 kg. For at tydeliggøre denne ændring, vil figuren på skærmen henholdsvis skrumpe ved vægttab eller vokse, hvis brugeren tager på i vægt. Ud over den visuelle effekt på brugerens figur, kan man også taste sig frem til en oversigt over indtastede værdier og dermed følge ens vægttab/vedligehold af vægt opgivet i kilo og gram. Efter indtastning af mad eller motion vil figuren i en taleboble komme med sundhedsråd, fx hvornår det er godt at drikke mere vand, hvis det er relevant ift. det, der er blevet indtastet. Eller hvis brugeren ikke indtaster nok grønsager, vil figuren kunne sige, hvorfor det er godt for kroppen at få grønsager eller komme med anden motiverende feedback. Disse motiverende feedbacks vil også komme som pop up på smartphonens skærm, når app'en ikke anvendes, for på den måde at fastholde brugeren. De motiverende feedback har fået en ret fremtrædende plads i app'ens design på baggrund af, at testpersonerne gjorde det klart, at de følte sig mere motiveret når app'en kom med et feedback til dem. Dette er en viden, der også underbygges af teori, idet Svensson & Lagerros (2010) påpeger, at feedback er et af de ret grundlæggende elemeter, der kan gøre app'en til en succes. Her skal det dog klart fremgå, at det er en funktion brugeren selv kan styre, for at den ikke kommer til at virke modsat og dermed irriterer brugeren eller forstyrrer dem i deres daglige gøre mål. Fx kan der ændres på hvor ofte pop ups skal komme, om der skal være lyde på osv. Som undersøgelsen viste, blev nogle testpersoner påvirket, da de skulle indtaste madvare og dermed skulle de stå til regnskab for det de havde spist. Her viste det sig at madvarer blev droppet, når de skulle indregnes. På baggrund af denne viden påvirkes figurens humør alt efter hvad der er indtastet, jo sundere desto gladere bliver den. Dette skal være med til at synliggøre yderligere overfor brugeren hvor godt det er, det de spiser.



Figur 7: Her illustreres en bruger der lige er påbegyndt sit vægttab, hvor der er valgt en gratis standard køkken baggrund.



Figur 8: Her vises en bruger der har tabt sig til det ønskede mål, hvor udfordringen nu er at fastholde dette vægttab. Her er der valgt en udendørs gratis standard baggrund.

Body Buddy's layout er inspireret af Cooper et al. (2014) der skriver, at farvevalget skal være tydeligt og genkendeligt for brugeren. Designeren skal tænke over, hvilke farver der vælges, og at de skal anvendes gennemgående i relation til det samme emne for ikke at forvirre brugeren. Fx er der i Body Buddy en direkte farvekorrelation mellem fx dagbog ikonet der er blå og så layoutet under denne funktion. Gældende for hele app'en er, de barer der har en mørk farve ikke er aktive og der kan således ikke trykkes på dem. Hvorimod dem med en lysere farvetone er aktive og dem kan man interagerer med. Dette er ligeledes valgt på baggrund af Cooper et al. (2014), der beskriver hvordan brugeren kæder toner af den samme farve sammen og forventer at de har beslægtet funktionalitet, som beskrevet i 3.6 Design. I forlængelse med dette, er der på baggrund af testpersonernes udtalelser valgt at anvende så mange glade farver uden at det bliver til et tivoli af farver. Nogle testpersoner påpegede, at de blev positivt påvirkede af de forskellige farvemaer, Lifesum anvendte.

App'ens front er ligeledes udformet ud fra Cooper et al.'s (2014, s.405-432) anbefalinger, bl.a. det at teksten i app'en er kort og præcis. På home screen i øverste tab bar, ses et tandhjul ikon i øverste venstre hjørne, ikonet indeholder funktionen indstillinger. Dette efterfølges af et æble og en cirkel, der indikerer brugeren ikke har opbrugt de planlagte antal kalorier for dagen, og hvor mange der er tilbage. Denne funktion er valgt netop på baggrund af Cooper, et al.'s (2014) anbefalinger om, at app'en skal være nem at navigere i, ved at man som bruger hurtigt kan orientere sig. Dette relaterer sig til undersøgelsens nok mest markante fund ift. at brugerne ikke vil anvende for megen tid på app'en. Vedkommende kan med denne funktion meget hurtig orienterer sig ift. hvad der er mulighed for at spise yderligere ift. den fastlagte plan.

Der skal gøres opmærksom på, at de ikoner, der ses på home screen fader ud, vil være fuldt synlige i app'en, når den anvendes. I denne rapport fades ikonerne ud når de anvendes og er aktive.

Det er dermed overordnet, som Cooper et al.(2014, s.405-432) også anbefaler, vigtigt at "Keep it simple", hvilket betyder, at der alene vil være de nødvendige funktioner i Body Buddy (se 6.1 Koncept Præsentation) for ikke at forringe brugerens oplevelse af app'en og dermed nedsætte user experience (Burke, 2014, s. 25-38; Deterding et al., 2011)

Figur 9 viser i øverst tab bar et æble illustrerende et pointsystem, som Zichermann & Cunningham (2011) fremhæver, er en del af de fundamentale elementer i game mechanics. Brugeren får et æble om dagen, hvis app'en er anvendt en hel dag. Disse point kan brugeren så samle til accessoires til figuren, og dermed skabe personalization. Svensson & Lagerros (2010) påpeger, at dette er medvirkende til at skabe et personligt forhold til app'en. Derudover har det daglige æble også en reward funktion, der kan virke motiverende for brugeren, hvilket også blev oplevet sådan af nogle af undersøgelsens testpersoner (Zichermann & Cunningham, 2011).



Figur 9: De fremhævede ikoner viser funktionerne: indstillinger, pointsystem og kcal indtaget. Yderligere illustreres der et eksempel på motiverende feedback fra app'en.

Der er anvendt klassiske tandhjul ikoner for indstillinger, som Forlizzi & Battarbee (2004) påpeger, kan brugere overføre erfaringer og viden fra anvendelsen af andre app's til denne. Dermed introduceres der ikke alt for mange nye funktioner og ikoner, hvilket skulle gøre app'en lettere tilgængelig for brugeren. Ved at

klikke på tandhjulet glider den til siden (screen carousels element) og en menuliste kommer frem, som demonstreret i Figur 10 (Zichermann & Cunningham, 2011, s. 35-53).



Figur 10: Her ses der hvad der sker, når der tappes på tandhjulet (indstillinger) hvor en liste med andre funktioner glider frem fra venstre. Her skal det påpeges, at det kun vil være de mest nødvendige funktioner der fremhæves, nogle af disse er demonstreret her. Ved at tappe uden for den grå firkant kommer brugeren tilbage til home screen.

Under Indstillinger har brugeren mulighed for at klikke på vægt. Her kan indtastes ny vægt eller brugeren kan se forløbet/vægttabet, som refereret til tidligere. Brugeren modtager som motivationsfaktor et trofæ (Figur 11) når app'en fx er anvendt i 2 uger, eller når et fastsat calorieindtag er overholdt. Denne tilgang understøtter reward aspektet. Det er valgt på baggrund af, at en af de yngre testpersoner påpegede, at det virkede som en god og motiverende gimmick for vedkommende, at der undervejs netop var en form for anderkendelse fra systemet. Yderligere funktioner, der er under indstillinger funktionen, er opsætning af app'en, hvor der bl.a. kan indtaste mængden i fx en skål eller glas.

En anden funktion under indstillinger er Leaderbord, hvor brugeren enten på app'en eller internet profilen kan se deres placering ift. andre fx venner der også anvender app'en til deres vægttab. Dette lille konkurrence moment er tænkt som en sjov motiverende faktor for brugerne, ift. at fastholde deres vægttab, specielt når det bliver hårdt. En veletableret motiverende faktor fra motivationsteorien er, at mennesker der har indviet andre enten mundtlig eller skriftlig i deres intentioner og mål, føler sig meget mere forpligtet til at leve op til sine forventninger (Deckers, Motivatin: biological, psychological and environmental, 2005, s. 285-313). Der gives mulighed for under Indstillinger, at brugeren kan købe app'en, anvende points i Pointshop og tilføje andre tracking app's som Endomondo eller RunTastic (Cooper et al. 2014, s. 507-568; Zichermann & Cunningham, 2011, s. 35-53). Sidste nævnet er en funktionalitet som alle testpersonerne var meget begejstrede for, da det at tilføje andre motions app's gjorde, at de ikke selv skulle til at indtaste mo-

tion der ellers kunne have været registeret af en anden app. Udvikles app'en med forventning om at tjene penge, kan anvendelsen af undersøgelsens fund således indgå i refleksionen over hvilke dele af app'en, man med fordel kan lade være med at tilkøbe uden at skade gratisversionens funktionalitet.



Figur 11: Demonstration af hvilke trofæer denne bruger har modtaget indtil videre. Yderligere kan brugeren se hvilke andre trofæer der yderligere kan opnås, ved at scrolle ned af siden. Disse er fadede ud for at illustrere, at de endnu ikke er opnået. Ved at tappe på det røde kryds kommer brugeren tilbage til home screen.

6.2.1 Tilføjelse af mad

Kcal ikonet på home screen gør det muligt for brugeren at danne sig et hurtigt overblik over, hvor mange kcal vedkommende har indtaget, og dermed også hvad der er mulighed for at indtage resten af dagen. Tapper brugeren på Kcal ikonet, kan brugeren få et mere detaljeret indblik i fordelingen (Figur 12) af henholdsvis protein, kulhydrat og fedt indtaget for den pågældende dag. Undersøgelsen viste, at flere testpersoner hilste det velkommen, at de kunne danne sig et hurtigt overblik over deres kcal indtag. Når der skulle indtastes motion, skulle man anvende en vandret bar under cirklen. Ved køb af app'en vil brugeren desuden få adgang til en oversigt fordelingen af fødeemnerne ernæringsindhold fx hvor meget mættet fedt udgør det indtagne. En af de yngre testpersoner, der vidste meget om ernæring og gik meget op i det, påpegede, at det var dejligt at få et mere detaljeret overblik, mens de andre testpersoner ikke betonedede dette aspekt. Man kan således tolke, at de måske var tilfredse med at få et overordnet indtryk ved kun at se på protein, kulhydrat og fedt indtaget. En tolkning der anvendes ift. app'ens planlagte skillelinje mellem gratisversion og tilkøb.

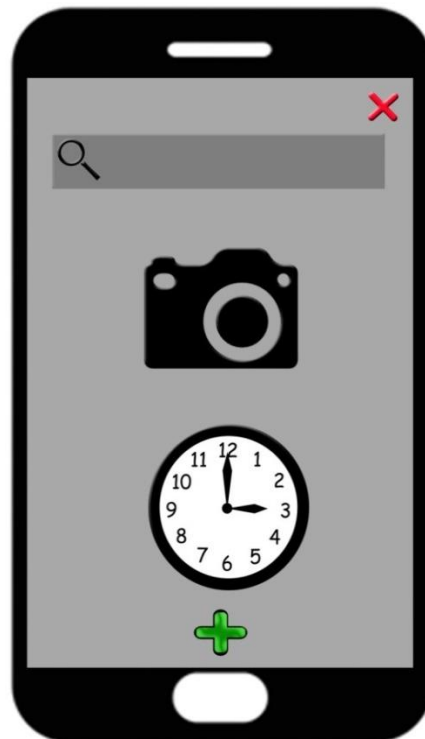


Figur 12: Her illustreres overblikket over brugerens kcal indtag i gratisversionen. Her ses fordelingen af henholdsvis protein, kulhydrat og fedt, samt hvor mange kcal denne bruger har tilbage ud fra den fastsatte mængde. Yderligere ses det i bunden af skærmen, hvor mange kcal vedkommende har forbrændt ift. den daglige mængde kcal. Det kunne fx være 250 kcal der var forbrændt ud af 2000 kcal, som er den hel vandrette bar.

I den nederst tap bar findes et stort grønt plus, et bog ikon og en støvle. Ved at klikke på det grønne plus (Figur 13) kommer der en pop up, hvor brugeren får mulighed for at vælge mellem morgenmad, frokost, aftensmad, snacks og vand. Ved at holde vand ikonet nede i 2 sekunder register app'en, at der er drukket et glas vand. Mængden af et glas kan justeres under opsætning i indstillinger. For de andre frie valgmuligheder gælder det, at brugeren her får valget mellem (Figur 14) enten at søge efter madvare/drikkevarer, scanne strejkode ved at tappe på kameraet eller tappe på uret for at vælge imellem de seneste tilføjet. Tappes der på det lille røde kryds i højre hjørne, kommer brugeren tilbage til home screen. De forskellige valgmuligheder ift. at indtaste mad- og drikkevarer er valgt, da det i undersøgelsen viste sig, at alle testpersoner fandt muligheden for taste ind ved at scanne strejkode, som en god og tidbesparende funktion. Dog viste det sig også, at denne funktion til tider gav nogle af testpersoner problemer, da nogle strejkoder ikke kunne scannes. Derfor er det valgt, at det også skal være muligt at søge efter madvarer. Dette sker yderligere fordi det er begrænset, hvor mange madvarer sådan en app kan indeholde fra starten. Undersøgelsen viste også at en testperson købte madvarer i en speciel butik. Derfor skal det være muligt for brugeren selv at tilføje yderligere mad- og drikkevarer (lille grønne plus).

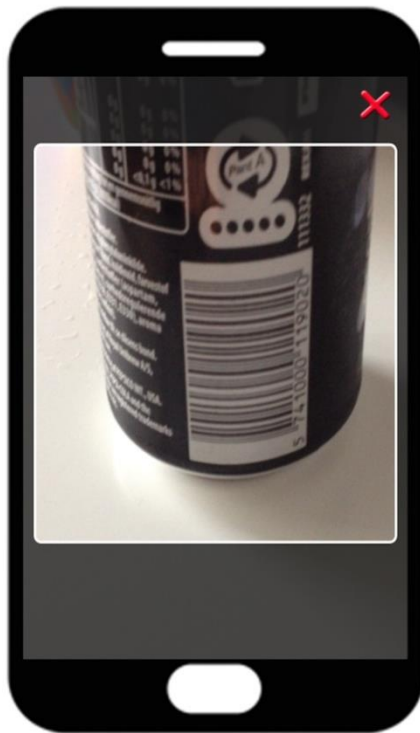


Figur 13: Her ses de forskellige måltider. Øverst fra venstre ses morgenmad, frokost og aftensmad. Nederst fra venstre ses mellemmåltider/snacks og vand. Boksen med mad ikonerne er grøn for at illustrere funktioner inden for mad tilføjelse er grønne.



Figur 14: Her vises de forskellige mad-og drikke- tilføjesmuligheder med søgefunktion, scanning af stegkode inklusiv seneste tilføjet. Samt nederst et lille grønt plus hvor brugeren selv kan tilføje fødevarer, der ikke kan findes i systemet.

Figur 15 og Figur 16 viser kamera funktionen og Figur 17 illustrerer listen over de seneste fødevaretilføjeser inden for de forskellige måltidskategorier. Ved at tappe på enten måltidskategorien fx morgenmad eller på de enkelte fødevarer kan de kopieres over til dagens indtagelser.



Figur 15: Her ses det hvordan en stegkode er ved at blive scannet. Når stegkoden er registreret, vil app'en give en lille bib lyd samtidig med at det fremgår på skærmen, at det nu er registreret og at app'en er ved at behandle informationen.



Figur 16: Her illustreres hvordan det ser ud når app'en har registreret informationen og venter på at brugeren tilføjer den til dagens indtagelser. Da app'en har registreret det gennem en stregkoden, til at være en dåse, kan brugeren tilføje hvor mange dåser der er drukket. I den grønne boks vises det, hvor mange kcal der er indtaget efter den anførte mængde er indtaget. Når brugeren er færdig, tappes der på det grønne tjek tegn.



Figur 17: Her vises funktionen seneste tilføjet, hvor der kan tappes på det lysegrønne bar fx morgenmad for at maximere, hvis brugeren ønsker at se indtastningerne under denne kategori. Den røde boks illustrerer en fødevare, der er blevet tappet på og er klar til at blive kopieret over til dagens indtastninger. Brugeren har under indstillinger mulighed for at bestemme hvor mange fødevarer, der skal vises under hver kategori, fx at de seneste 10 fødevarer.

Tappes der på en fødevare, kommer der et pop up vindue, hvor brugeren vælger, hvor madvaren skal kopieres hen, altså skal det stå under morgenmad, frokost, aftensmad eller snack. Denne mulighed er tilføjet på baggrund af analysens fund, hvor det viste sig, at der var efterspørgsel af muligheden for at kopiere allerede indtastet mad samt at tilføje fødevarer på kryds og tværs af de kategorier de oprindeligt var blevet indtastet under. Som illustreret på Figur 18 kan brugeren nu indtaste, hvor meget vedkommende har spist af en specifik madvare.

Det fremkom af analysen, at flere af testpersonerne mente, at det var besværligt at veje deres mad, og derfor fik de det ikke gjort. Her var der bl.a. en ung testperson der foreslog, at der skulle være flere typer standardmålinger, fx når der indtastes rugbrød, skulle det være muligt at vælge måling i skiver. Dette svarer til funktionen under indstillinger beskrevet ovenfor, hvor brugeren kan indstille, hvor meget fx en skål eller glas indeholder. Det skal således gøre det lettere og hurtigere for brugeren fremover at indtaste ved at vælge en selvdefineret portionsmængde, et aspekt, som specialets undersøgelse tydeligt viste, var en markant barrierer for brugen af de testede app's. Det vil dog stadig være muligt at vælge at indtaste mængden i fx gram. Således at de brugere, der ønsker dette, kan gøre det.



Figur 18: Her demonstreres et eksempel på indtastning af en madvare. Her kan brugeren enten tilføje denne pågældende madvare i skiver eller i gram, alt efter hvad brugeren ønsker. Indtastes det fx i skiver fader muligheden for gram ud, som vist i Figur 19. Således at brugeren ikke forledes til at tro, at der skal indtastet begge steder. Når brugeren er færdig, tappes der på det grønne tjek mærke, hvorefter brugeren automatisk kommer over i dagbogens seneste tilføjelser. Pilen i øverst venstre hjørne giver brugeren en mulighed for at komme et skridt tilbage

Dagbog

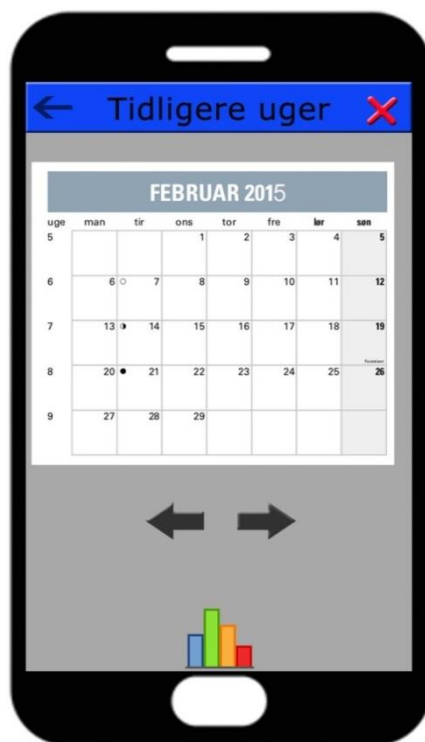
Ved at klikke på bogikonet kommer brugeren automatisk ind til oversigten over maddagbogen (Figur 20). Her ses de seneste tilføjede madvare fra dagens indtastninger. På baggrund af fund fra analysen, hvor nogle testpersoner ønskede at det var muligt at se tidligere indtastninger, er der yderligere tilføjet mulighed for at klikke på to andre lyseblå bar "Aktuel uge" og "Tidligere uger". Ved at klikke på "Aktuel uge" får brugeren mulighed for at se sine indtastninger for ugen indtil nu (Figur 21), mens Figur 22 viser alle tidligere indtastninger. For alle tre muligheder gælder det, at der i bunden af skærmen er mulighed for at klikke og se et grafisk billede af, hvor meget kulhydrat, fedt og protein der er indtaget. På baggrund af at det i undersøgelsen viste sig at flere testpersoner ønskede dette, er der tilføjet en mulighed for se en historik over kcal indtaget ved at tappe på graf ikonet i bunden af Figur 20. Denne funktion giver brugeren mulighed for at se en statistisk fordeling af kcal indtaget for henholdsvis "Senest Tilføjet", "Aktuel uge" og "Tidligere uger".



Figur 20: Her ses de seneste tilføjede madvarer fra dagens indtastninger. Ved at tappe på de lyseblå bjælker kan brugeren se, hvad der er indtastet under de forskellige måltider, samt se indtastninger under Aktuelle uge og Tidligere uger. Derudover fremgår det, hvor meget vand der er drukket ud af den anbefalede daglige mængde. Her ses det som 0,5 l der er drukket / skal drikkes af gangen. I bunden ses en grafisk illustration, der gør det muligt for brugeren, at se en statistisk fordeling af sit kcal indtag.



Figur 21: Viser den aktuelle uge, hvor indtastningerne for de forskellige dage kan ses samt hvor meget vand der er drukket ud af den anbefalede daglige mængde. Yderligere er der mulighed for at se en grafisk illustration (graf ikon) af kcal indtaget for hele ugen.



Figur 22: Viser muligheden for at se tidligere indtastninger fx kan brugeren se indtastninger fra starten af sin anvendelse af app'en. Graf ikonet viser den statistiske fordeling af kcal for en længere periode.

6.2.2 Motion

For indtastning af motion er der, ud over den automatisk log via en anden app, som blev efterspurgt fra undersøgelsens testpersoner, også mulighed for at logge aktivitet ind i Body Buddy selv. Her har brugeren mulighed for at vælge mellem styrketræning (hånd vægt ikonet) eller cardio (bold ikonet) i Figur 23.

Cardio

Vælges der cardio (Figur 24) har brugeren mulighed for at vælge mellem boldspil, kampsports, vandsport, rytmiske bevægelse eller at søge efter en anden specifik sportsgren. Vælges der fx boldspil, kommer der, som demonstreret i Figur 25, en liste over boldspil frem, hvor brugeren vælger en type. Her skal det noteres, at det ikke kun er sportsgrene med en bold, men at det er sportsgrene, hvor der er noget udøveren skal løbe efter. Endelig kan brugeren indtaste, hvor mange minutter vedkommende var aktiv (Figur 26) og herefter føres brugeren tilbage til home screen igen. Yderligere skal det påpeges, at det ikke er alle former for sport der vil være tilgængelig i app'en. Der kan være sportsgrene, der endnu ikke er så udbredte. Derfor har brugen mulighed for selv at tilføje en sportsgren, hvis denne hverken kan findes under de forskellige kategorier eller i søgefunktionen. Som en af testpersonerne påpegede, oplevede vedkommende, at det kun var muligt at indtaste Zumba og ikke Zumba toning, som er hårdere, da der danses med håndvægte. Her påpegede testpersonen, at det var irriterende og forvirrende, idet motionen så ikke kunne indtastes helt korrekt.



Figur 23: Her ses de to mulige indtastningsformer. Der er en håndvægt der symboliserer styrketræning og en bold for cardio træning. Boksen her er gul for at visualisere over for brugeren, at alle aktiviteter, der er relateret til motion, vil fremstå i gule farvenuancer.



Figur 24: Her ses de forskellige kategorier inden for cardio. Øverst er boldspil og kampsport illustreret med en tennisbold og boksehandsker. Nederst illustreres vandsport og dans med dykkerbriller og balletsko.



Figur 25: Her ses de forskellige sportsgrene inden for kategorien boldspil. De listes alfabetisk og brugeren har ude i højre side mulighed for at tappe på et bogstav for hurtigere at komme ned til den pågældende sportsgren.



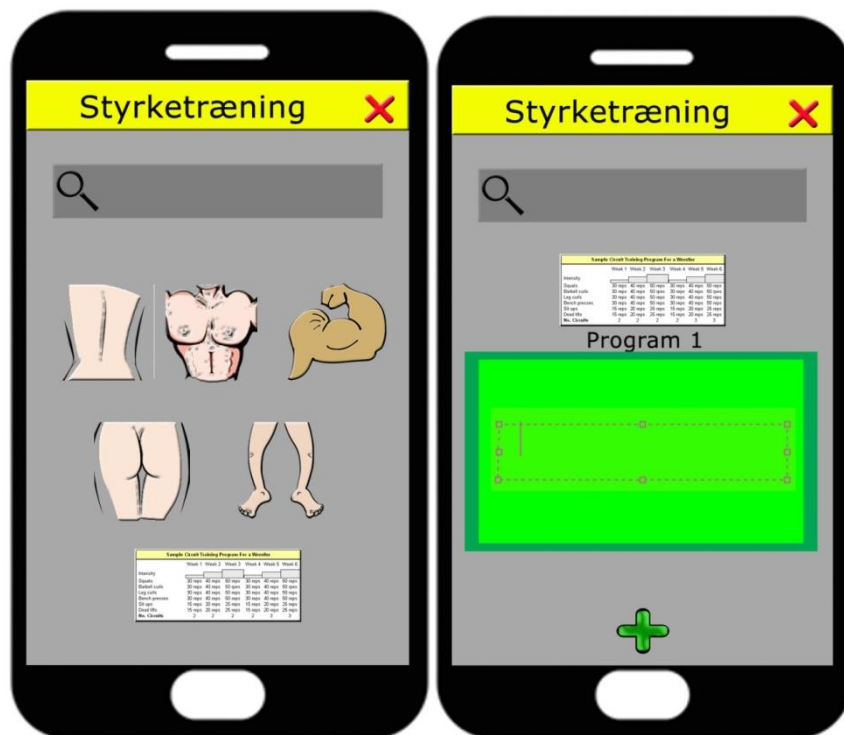
Figur 26: Her vises indtastningen af hvor lang tid en bruger har været i gang som i dette tilfælde med at spille fodbold. Når det er indtastet, trykkes der på det grønne tjek ikon for så at blive ført tilbage til home screen.

Styrketræning

Enkelte testpersoner, som styrketrænede, påpegede, at det skulle gøres nemmere at indtaste deres styrketræning. På baggrund af dette ønske er følgende muligheder for styrketræning valgt. Brugeren kan vælge mellem træning af arme, ben, bagdel, ryg, mave eller selv søge og tilføje (Figur 27). Yderligere kan brugerne selv sammensætte egne programmer (Figur 278), der efterfølgende kan vælges for netop, som påtalt i undersøgelsen, at gøre det hurtigere for brugerne at anvende app'en ved, at de ikke skal ind under de forskellige kategorier hver gang. Her kan brugeren vælge allerede programmer de selv har lavet og navngivet eller søge efter et hvis der er lavet flere. Eksisterende programmer slettes inde i selvet programmet. Ved at tappe på det grønne plus laves der et nyt program, hvor en grøn boks kommer op. I denne grønne boks navngiver brugeren sit program. Herefter kommer alle øvelserne op som i Figur 29. Ved at tappe på en øvelse registres den i det nye program. Skal en øvelse slettes inde i et program, slides der mod højre for at slettes en øvelse fra programmet. I bunden af programmet er der stadig mulighed for at tilføje andre øvelser.

Tappes der fx på mave, kommer der en liste over forskellige maveøvelse, hvorfra der kan vælges en eller flere (Figur 29). Her skal det påpeges, at der findes mange forskellige former for styrkeøvelser inden under de forskellige kategorier, derfor vil det, som set ved sportsgrene, også være de mest kendte øvelser der er tilgængelige. Findes en bestemt øvelse ikke i app'en kan brugeren tilføje den ved at tappe på det grønne plus.

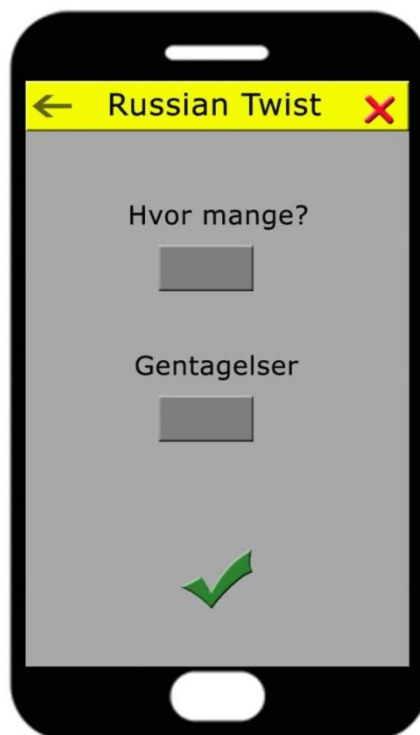
Figur 30 viser, hvordan brugeren indtaster, hvor mange gange en styrkeøvelse er udført, og hvor mange runder vedkommende har lavet af dem. Når dette er gjort, føres brugeren tilbage til home screen.



Figur 27: Her illustreres øverst fra venstre ryg, mave og arm kategorierne. Derefter kommer balde og ben kategorierne. Nederst ses muligheden for at oprette egne programmer som vist ved Figur 28, hvordan denne funktion ser ud. Ved at klikke på et individuelt tilføjet rogram registreres alle øvelse på en gang.



Figur 29: Viser forskellige øvelser under kategorien mave. De står alfabetisk, og brugeren har i højre side mulighed for at tappe på et bogstav for hurtigere at komme ned til den pågældende øvelse.



Figur 30: Her vises maveøvelsen Russian Twist. Brugeren kan indtaste hvor mange gange den er udført og hvor mange gentagelser der er lavet fx 15 twist, der lavet af tre omgange.

5.2.3 Generalisering

Med generalisering menes der, om undersøgelsens fund kan overføres til andre eller gælde for andre og om undersøgelsen dermed kan anvendes af andre (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 267-292). Intentionen med undersøgelsen var, at undersøge brugeres oplevelser ift. at anvende app's som støtte i deres ønske om at tabe sig. De fund undersøgelsen er kommet frem til vil ikke nødvendigvis kunne overføres til alle andre brugere af disse app's, men de har værdi ift. hvad personer i denne situation kan efterspørge og kan derfor anvendes som indikation for, hvad en bruger ønsker og dermed være en del af udgangspunktet i udviklingen af et nyt koncept. Hvad angår andre former for app's vil denne form for test opsætning i større eller mindre grad kunne bruges som inspiration.

7. Konklusion

Nedestående samler kort op på specialets hovedpunkter og vigtigste resultater. Dette efterfølges af et mere direkte svar på problemformuleringen.

Specialet undersøgte, hvordan to app's, MyFitnessPal og Lifesum, kunne anvendes som værktøjer ift. at opnå et vægttab, samt hvordan testpersonerne oplevede brugen af disse app's. Testpersonerne testede enkeltvis hver af disse app's i en uge. Gennem analyse af de semi-strukturerede interviews, dagbøger, felt- og videoobservationer, stod det klart, at disse app's i skrivende stund har mangler ift. at fastholde brugernes motivation til at anvende dem over en egentlig vægttabsperiode. To væsentlige barrierer for dette fremkom gennem specialets undersøgelse. For det første, det høje tidsforbrug anvendelsen af app'en krævede af testpersonerne, når de skulle indtaste. Dette medvirkede til at de mistede lysten og dermed motivationen til forsat at anvende dem. Der var dog en testperson der fortalte, at vedkommende ville forsætte med at anvende MyFitnessPal, da vedkommende allerede var vant til at anvende den samt gik meget op i at notere ernæring i løbet af dagen. Det andet meget væsentlige der kom frem var, at flere af testpersonerne påpegede, at de så app'ene som værende et redskab, der kunne anvendes en gang i mellem, når der igen opstod et behov for at blive mindet at indtage færre kalorier. Hermed blev app'ene ikke set som værende et redskab, der skulle anvendes over længere tid, hvilket de er designet til.

Dette specieles problemformulering kan deles op i to, hvor første spørgsmål lyder således:

“Hvordan kan en applikation og designet af applikationen understøtte brugerne i deres udfordringer omkring det at tabe sig?”

Ved specialets start var der tre af testpersonerne der ikke kendte til denne type af app's. Det stod klart, at alle testpersoner fra starten var positive stemt over for at anvende disse app's, som et redskab, der kunne understøtte dem i et vægttab. De var fra opstarten motiveret (Autonomous - og Controlling motivation) ift. at anvende app'en til støtte i deres vægttab. De designmæssige aspekter, de oplevede, fungerede godt. Undersøgelsen viste, at testpersonerne godt kunne lide det farverige design, som Lifesum havde. Nogle testpersoner oplevede ligefrem en positiv glad fornemmelse af at anvende Lifesum pga. den glade og farverige layout. Her kom det også frem, at flere testpersoner ville foretrække at anvende MyFitnessPal, såfremt app'ens design blev ændret, så der blev anvendt flere glade farver. Selv om det, som en af testperson pointerede, ikke skulle være skrigende farver, hvor man fik ondt i øjnene af at anvende app'en.

Et andet aspekt, der havde betydning for testpersonernes motivation til at bruge app'en, var vanen. For to af testpersonerne viste det sig, at de have lært sig, at bruge en type app (MyFitnessPal) og dermed vænnet sig til et design. Dette medførte, at de på trods af kritik af MyFitnessPal, valgte at fastholde brugen af den frem for Lifesum, som de på flere områder fandt fungerede bedre designmæssigt.

Et tredje vigtigt aspekt for testpersonerne viste sig at være det at modtage feedback fra app'en. Lifesum gav positive beskeder, enten når app'en ikke blev anvendt eller inde i selve app'en. Dette påpegede flere testpersoner, at det påvirkede dem. For nogle vedkommende til at få dårlig samvittighed, da de ikke havde anvendt app'en, eller som det gjaldt for de fleste af testpersoner, virkede app'ens feedback positivt og gjorde, at de følte sig mere motiveret til at forsætte.

Det virkede mindre fremmende at en funktion som kopiering tidligere indtastet madvare var låst hos Lifesum.

Problemformuleringens andet spørgsmål er:

“Og hvilke motiverende faktorer har betydning ift. at fastholde brugeren?”

Det stod klart fra starten, at flere af testpersonerne i en eller anden grad havde været på kur tidligere eller ændret livsstil måske begge dele. Kvindelige testdeltagere begrundede disse valg med, at det skyldtes, at de følte at deres tøj sad dårlig på dem eller som en af de yngre direkte sagde vedkommende var bare træt af at være tyk. Dernæst fremkom de sundhedsmæssige aspekter som vigtige, dog var der en af de yngre der virkede til at gå mere op i dette end de andre kvindelige testdeltager. De to mandlige testpersoner gik mere op i det sundhedsmæssige.

Hvad angår det at fastholde brugernes motivation til forsat at benytte app'en, viste det sig, at feedback fra app'en Lifesum medvirkede til, at brugerne forblev engageret eller følte sig mere motiveret. Omvendt modvirkede den nødvendige mængde af tid, der skulle bruges på indtastninger testpersonernes motivation. Denne tidsfaktor viste sig, at have en afgørende stor indflydelse på testpersonerne ift. at fastholde dem i deres brug af app'en. Flere af testpersonerne udtrykte således frustration over, at det tog dem lang tid at indtaste fødevarer. Yderligere var der endda nogle testpersoner, der påpegede, at de på baggrund af tiden opgav at taste mad ind, eller måske mere positivt, opgav at indtage noget mad, fordi det var for besværligt at taste ind. App'en kom således til at påvirke deres Controlling motivation, hvor intentionen er at fremme og understøtte deres Autonomous motivation.

Ud fra undersøgelsens fund kan der ikke laves en konklusion ift. hvor vidt det egentligt for nogle testpersoner drejer sig om en manglende motivation hos dem selv, frem for at det var manglende funktionalitet i selve app'ene. Undersøgelsen giver derimod vigtige informationer om, hvilke aspekter der skal arbejdes med i en app for at understøtte brugerens motivation til at fastholdes i en støttende anvendelse af en app. Dele af disse overvejelser og refleksioner kommer frem i specialets forslag til et nyt koncept. Det nye koncept Body Buddy skal være en ny og sjov måde, der motiverer brugerne til at bruge app'en som en ven i vægttabs processen. Om den formår dette, vil der blive set nærmere på efter at denne rapport er afleveret.

En omstændighed der også skal tages i betragtning er, som påpeget tidligere, at nogle af testpersonerne meldte sig som en hjælpende hånd, og det kan dermed være svært at konkludere ift. om de var mere drevet af ønsket om at hjælpe end af deres egen motivation.

Af undersøgelsen fremgår det dog, at der er et tydeligt sammenhæng mellem brugerens motivation og app'ens funktionalitet og brugervenlige design. App'en skal således ikke med sin opbygning virke som en ekstra og til tider besværlig arbejdsopgave, men som et lettilgængeligt arbejdsværktøj, der ikke frustrerer, men derimod med diverse små feedback (psykologiske tricks) virker motiverende for brugeren. De virker motiverende dels ift. at bruge selve app'en og dels ift. at lade app'en fungerer som en hjælp i forsøget på at tabe sig. Det kan dog ikke endegyldigt beskrives, hvilke motiverende faktorer der skal til for at fastholde brugerne.

8. Perspektivering

I nedenstående afsnit skildres hvilken betydning og relevans specialets resultater kan have i en faglig såvel som en samfundsmæssig sammenhæng. Endelig overvejes det hvordan der kan arbejdes videre med konceptet.

Resultater, der kom frem i dette speciale, kan danne grundlag for at lave en større og mere dybdegående undersøgelse. Dette kan gøres med fokus på motivation, med henblik på at udforske hvad der skal til, for at knække koden til at skabe endnu mere motivation hos brugerne ift. at anvende madloggings app's. På den måde kan udviklerne blive mere bevidst om, hvordan de forskellige designmæssige aspekter påvirker brugerne hhv. positivt og negativt. Desuden kan man undersøge, hvilke funktioner der med fordel kan udvikles, og hvordan funktionerne fungerer fleksibelt. Dette ville kunne give et indblik i, hvordan de nemt og enkelt kan sammensættes efter individuelle behov. Kan denne kode knækkes eller afdækkes yderligere, vil det give en indsigt, der kan få en ganske stor betydning for de personer, der forsøger at tabe sig og/eller fastholde deres vægttab ved hjælp af denne app. Det vil også give en indsigt, der kan overføres til andre motiverings app's.

Et ikke undersøgt aspekt i denne undersøgelse er brugernes motivation fra opstarten, en afklaring af dette vil i en evt. opfølgende undersøgelse kunne give et tydeligere svar på motivationsaspektet. Et andet spørgsmål bliver, i hvilken grad funktioner i app'en, kan skabe motivationen og/ eller blot bevare den.

Foruden den personlige gevinst, der vil være for den enkelte bruger, kan styrket motivation til at anvende app'en også få en større samfundsmæssig betydning. Hvis teknologien kan hjælpe den enkelte person med at tabe sig, vil deres livskvalitet antageligvis forbedres, hvormed risikoen for depression eller anden psykiske påvirkning formodentlig kan nedsættes. Derudover vil antallet af livsstils sygdomme nedsættes fx sukkersyge eller forhøjet blodtryk, som opstår i forbindelse med overvægt, fedme og passiv livsstil, som nævnt i 1. Indledning og Case beskrivelse. Livsstilbetingede kroniske sygdomme er en af de største udgifter på sundhedsplan. Hvis forekomsten nedsættes, kan samfundet spare mange penge på undersøgelse, behandlingen og kontrol af disse mennesker. Disse midler kan i stedet kan gå til fx forskning og dermed skabe en bedre faglig viden.

Selve konceptet er et første bud og kan løbende udvikles. Der kan ift. det nuværende koncept yderligere tilføjes mini games inde i selve app'en. Et sådan mini-game kunne fx være en test af brugerens viden om kost og motion, hvor brugeren blev stille x antal spørgsmål. En sådan test kan fx udformes på to forskellige måder. En faktisk mere almindelig test med spørgsmål og svar, eller som et spil hvor man skal kunne svar på forskellige udfordringer (spørgsmål relateret til kost og motion) for at komme videre ind i et spillet. Foruden at brugeren på denne måde bliver klogere på sin viden om kost og motion og evt. korrigeres i forhold til ukorrekt viden, er det også en sjov måde at lære på. For hvert korrekt svar vil brugeren så fx vinde et æble, som beskrevet i 6. Koncept.

Disse æbler kunne man så bruge til at købe accessoires til brugerens figur. Desuden kunne man lave en applikation, således at figuren gav feedback med sundhedsråd og mulighed for links til video, der mere detaljeret uddyber sundhedsrådet. Brugeren ville også kunne få vist, hvordan styrkeøvelser udføres for at inspirere brugeren til at prøve nye øvelser. Således at app'en tydeligere fungerer som multimedia hvor animation, tekst, lyd og video er kædet sammen.

Dette specialekoncept er udviklet som en nyfortolkning af app's inden for madlogging. Der er ikke tænkt i nye teknologiske interfaces, da det blev fundet ikke at være så tilgængelig som en app. Skulle der tænkes i andre interface baner, kunne det fx være spændende at arbejde med muligheden for at lave en app, hvor brugeren indtalte den spiste mad, frem for at indtaste det. Her tænkes der på muligheder, som det ses ved fx Googles Glass, hvor brugeren taler til brillerne. En sådan tilgang vil antageligvis kunne nedsætte tidsforbruget, som var en af de primære demotiverende faktorer, der fremkom i denne undersøgelse. Dette var grunden til at mange af specialets testpersoner ikke ville anvende app'ene.

I forlængelse af at anvende specielt udviklede briller kunne det også være meget interessant og arbejde med et medium som augmented reality i sammenspil med dette speciales koncept. Her kunne det fx være at brugeren kunne tage "brillerne" på og se sin figur hoppe rundt på fx køkkenbordet. På denne måde kunne der skabes et endnu større personligt forhold til figuren, så det nærmest var et kæledyr der skulle passes. Indtastningen af maden kunne fungerer ved at brugeren talte til figuren, og dermed havde en form for dialog. Figuren kunne derefter kommentere på den valgte kost. Fx kunne man som bruger vælge den stil ens figur skulle kommentere i, som direkte og skrap, støttende, overtalende eller på anden vis understøtte brugerens motivation.

Konceptet rummer på denne måde mange muligheder for udvikling til at hjælpe brugeren gennem deres vægttab.

Citerede værker

- Birch, L. L. (1999). Delvelopment of food preferences. *Annual review of nutrition*, 19(1), 41-62.
- Brug, J., Campbell, M., & Assema, P. v. (1999). The application and impact of computer-generated personalized nutrition education: A review of the literature. *Patient Education and Coundeling* 36, s. 145-156.
- Brændgaard, P. (2015). *Små skridt til vægttab der holder*. Sundhedsstyrelsen og Komiteen for Sundhedsoplysninger.
- Burke, B. (2014). *Gamify: How Gamification Morivates People to do Extraordinary Things* . Bibliomorion, Inc.
- Chambliss, H. O., Huber, R. C., Finley, C. E., & McDoniel, S. O. (2011). Computerized self-monitoring and technology-assisted feedback. *Patient Education and Counseling* 85, s. 375–382.
- Chandler, D., & Torbert, B. (2003). Transforming inquiry and action interweaving 27 flavors of action research. *Action Research*, 2, s. 133-152.
- Christensen, A. I., Davidsen, M., Ekholm, O., Pedersen, P. V., & Juel, K. (2014). Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013. © Sundhedsstyrelsen 2014., s. 91-97.
- Cooper, A., Reimann, R., Cronin, D., & Noessel, C. (2014). *The Essentials of Interaction Design*. Wiley.
- Dale, S. (2014). Gamification: Making work fun, or making fun of work? *Business Information Review*, 31, 82–90.
- Deckers, L. (2005). *Motivatin: biological, psychological and environmental*. (2. udgave, Red.) Boston, Mass. : Pearson.
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: defining gamification. *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments*, 9-15.
- Enders, G. (2015). *Tarme med charme : alt om et undervurderet organ*. København : People'sPress .
- Forlizzi, J., & Battarbee, K. (2004). Understanding experience in interactive systems. *Proceedings of the 5th conference on Designing interactive systems: processes, practices, methods, and techniques*, 261-268.
- Fragt, S., Matthiessen, J., Biloft-Jensen, A., Groth, M. V., Christensen, T., Hinsch, H.-J., . . . Møller, A. (2004). *Udeviklingen i danskernes kost 1985-2001 - med fokus på sukker og alkohol samt motivation og barrierer for sund livsstil*. Søborg: Danmarks Fødevarer- og Veterinærforskning.
- Gamification At Work: What is Gamification?* (31. juli 2015). Hentede 2015 fra Interaction Design foundation a global community of the world's best designers : <https://www.interaction-design.org/ux-daily/506/gamification-at-work-what-is-gamification>
- Garrett, J. J. (2010). *The Elements of User Experience: User-Centered Design for the Web*. New Riders.

- Georgiadis, M. M., Biddle, S. J., & Stavrou, N. A. (2006). Motivation for weight-loss diets: A clustering, longitudinal fiels study using self-esteem and self-determination theory perspectives. *Health Education Journal* 65 , s. 53-72.
- Gillham, B. (2000). *The Research Interview*.
- Hassenzahl, M. (2008). User Experience (UX): Towards an experiential perspective on product quality. *Proceedings of the 20th International Conference of the Association Francophone d'Interaction Homme-Machine*, s. 11-15.
- Hein, H. H. (2009). *Motivation: Motivationsteori og praktisk anvendelse* (1. udg.). Hans Reitzels Forlag.
- Husserl, E. (1999). *Cartesianske Meditationer*. Hans Reitzels Forlag.
- Johnson, R. B., & Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. *Educational researcher*(7), s. 14-26.
- Kaplan, B., & Maxwell, J. A. (2005). Qualitative research methods for evaluating computer information systems. *Evaluating the organizational impact of healthcare information systems*, s. 30-55.
- Kjøller, M., Juel, K., & Kamper-Jørgensen, F. (2007). Folkesundhedsrapporten, Danmark 2007. *Statens Institut for Folkesundhed*, s. 261-274.
- Krug, S. (2010). *Rocket Surgery Made Easy*. New Riders.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Interview intorduktion til et håndværk*. Hans Reitzels Forlag.
- Lemon, S. C., Schneider, K. L., Wang, M. L., Liu, Q., Magner, R., Estabrook, B., . . . Pbert, L. (2014). Weight Loss Motivations: A Latent Class Analyssi Approach. *American Journal of Health Behavior*, s. 605-613.
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring* (2. udg.). Oslo: Univertetsforlaget.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: En innføring* (3. udg.). Universitetsforlag.
- Millen, D. R. (2000). Rapid ethnography: time deepening strategies for HCI field research. *Proceedings of the 3rd conference on Designing interactive systems: processes, practices, methods, and techniques*, s. 280-286.
- Nielsen, J. (4. January 2012). *Usability 101: Introduction to Usability*. Hentede Juli 20015 fra NN/g Nielsen Norman Group: <http://www.nngroup.com/articles/usability-101-introduction-to-usability/>
- Nissen, A. H. (2013). *DET MAN MALER ER MAN SELV -Data, dimser og drommen om et bedre liv*. Gyldendal A,/S.
- Pagoto, S., Schneider, K., Jojic, M., DeBiasse, M., & Mann, D. (2013). Evidence-Based Strategies in Weight-Loss Mobile Apps. *American Journal of Preventive Medicine* .

- Rogers, Y., Sharp, H., & Preece, J. (2013). *Interaction Design Beyond Human-computer interaction*. John Wiley & Sons Ltd.
- Rollins, M., & Sandberg, R. (2013). *The business of Android apps development: making and marketing apps that succeed on Google Play, Amazon Appstore and more*. Apress.
- Svensson, M., & Lagerros, Y. T. (2010). Motivational technologies to promote weight loss—from internet to gadgets. *Patient education and counseling*, 79(3), 356-360.
- Swan, M. (2013). The Quantified Self: Fundamental Disruption in Big Data Science and Biological Discovery. *Big Data*, 1(2), 85-99.
- Tong, Y., Wang, X., Tan, C. H., & Teo, H. H. (2013). An empirical study of information contribution to online feedback systems: A motivation perspective. *Information & Management*, s. 562-570.
- Torning, K., & Oinas-Kukkonen, H. (2009). Persuasive system design: state of the art and future directions. *Proceedings of the 4th international conference on persuasive technology*, 30-36.
- Venkatesh, V., Brown, S. A., & Bala, H. (2013). Bridging the qualitative-quantitative divide: Guidelines for conducting mixed methods research in information systems. *MIS quarterly*(1), s. 21-54.
- Webber, K. H., Tate, D. F., Ward, D. S., & Bowling, J. M. (2010). Motivation and Its Relationship to Adherence to. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 42, s. 161-166.
- Whitson, J. R. (2013). Gaming the quantified self. *Surveillance & Society*, 11, s. 163-176.
- Williams, G. c., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivation Predictors of Weight Loss and Weight-Loss Maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, s. 115-126.
- Yin, R. k. (2009). *Case Study Research design and methods*. Sage.
- Zichermann, G., & Cunningham, C. (2011). *Gamification by design: Implementing game mechanics in web and mobile apps*. O'Reilly Media, Inc.

Web sider til koncept

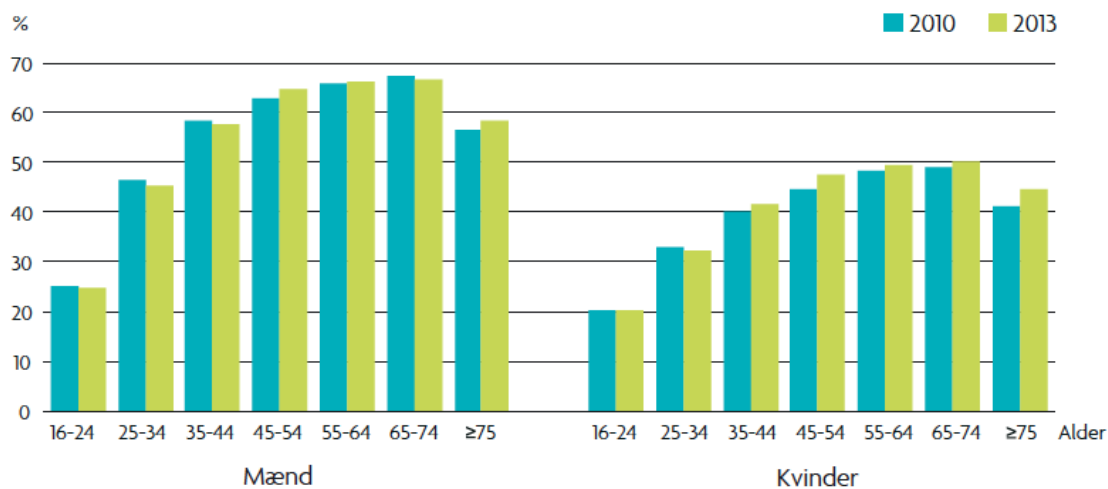
<http://www.kistlercreative.com/illustration/vector-art/>
<http://www.wikihow.com/Draw-Ballet-Slippers>
<http://icons.mysitemyway.com/3d-transparent-glass-icons-symbols-shapes/>
<http://www.iconarchive.com/show/flatastic-1-icons-by-custom-icon-design/add-icon.html>
<http://www.clipartpanda.com/categories/apple-clipart>
<http://background-kid.com/cartoon-background.html>
<http://www.pinstopin.com/bar-chart/>
<http://becuo.com/cartoon-water-bottle-empty>
<http://www.clipartof.com/portfolio/seamartini/illustration/black-and-white-bodybuilder-athlete-1126077.html>
<http://cliparts.co/clock-cartoon-clip-art>
<http://www.pinstopin.com/dumbbell-icon-files/>

<http://erinborchard.blogspot.dk/2011/06/list-of-functional-exercises.html>
https://www.colourbox.com/vector/fly-sport-basketball-and-baseball-ball-symbols-set-isolated-vector-2565501?utm_expid=22365066-58.v-3AC9HPS7Cpc4GJpp1ntA.0&utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.dk%2F
<http://www.clipartlord.com/category/school-clip-art/book-clip-art/diary-clip-art/>
<https://www.colourbox.dk/vektor/ikon-snefnug-sort-hvid-vektor-5754411>
<http://2014.co.in/january-calendar-free-download-hd-wallpapers-pdf-excel-word-jpeg/>
<http://www.tlib.dk/kalender/flere/>
http://www.dianliwenmi.com/postimg_639668.html
<http://www.gettyimages.dk/detail/photo/man-walking-with-a-large-floaty-royalty-free-image/168508097>
<http://pixshark.com/setting-icon-black.htm>
http://all-free-download.com/free-vector/download/red_boxing_gloves_311497.html
<http://www.sport-fitness-advisor.com/circuit-training-program.html>
<http://www.freevectors.me/search/classic>
<http://www.healthyfoodhouse.com/seven-drinks-you-must-avoid-to-safe-your-health-2-will-shock-you/>
<https://www.colourbox.dk/vektor/skitse-kvinde-ryg-vektor-illustration-vektor-2048707>
<http://www.clker.com/clipart-soccer-shoe-1.html>
<http://www.rbrussell.com/tag/sony/>
<http://www.sortbamse.dk/side4.html>
http://www.gratisclipart.dk/Talebobler/album/slides/heavy_call_23.html
<http://www.123gifs.eu/trophies/page-3/>
<http://motor-kid.com/cartoon-restaurant-kitchen-background.html>
<http://clipart-finder.com/yin-symbol-clipart.html>

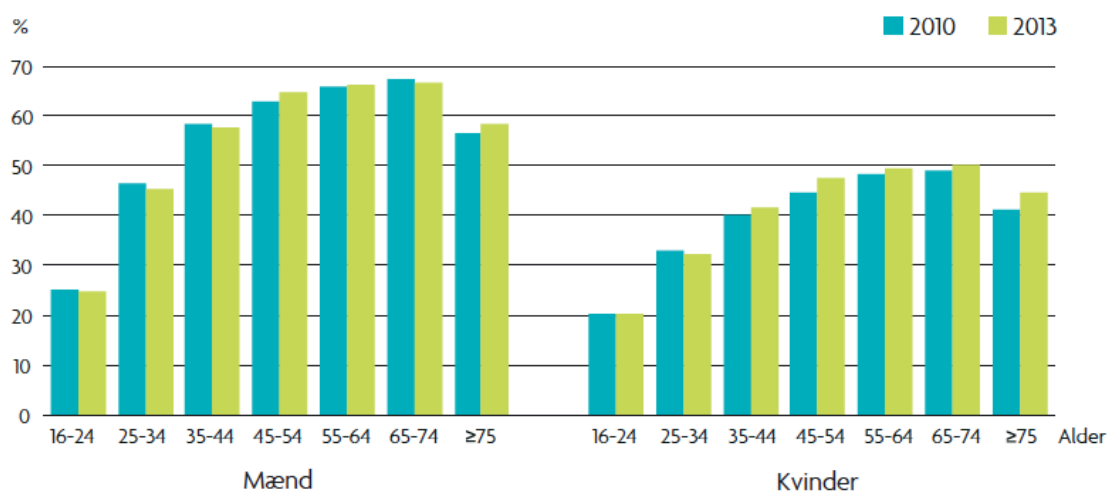
Bilags Oversigt

Bilag 1 Overvægt udvikling
Bilag 2: Body Mass Index
Bilag 3: BMI 25 og derover fordeling
Bilag 4: BMI 30 og derover fordeling
Bilag 5: interview guide
Bilag 6: Flyer
Bilag 7: Ernæring
Bilag 8: Malterud analyse Trin
Bilag 9: Interviews transkriptioner

Bilag 1 Overvægt udvikling



Figur 31: Procent antal moderat eller svært overvægtige (BMI på eller over 25) blandt kvinder og mænd i forskellige aldersgrupper fra 2010-2013 (Christensen et al., 2014).



Figur 32: Procent antal svært overvægtige (BMI på eller over 30) blandt kvinder og mænd i forskellige aldersgrupper fra 2010-2013 (Christensen et al., 2014).

Bilag 2 Body Mass Index

Body Mass Index (BMI) er en måleenhed for, hvordan man kan vurdere en persons vægt relateret til det, man har sat som en normal standard. BMI udregnes ved at dividere vægt i kg med kvadratet af personens højde målt i meter. Ud fra resultatet bestemmes en persons mulige under- normal eller overvægt, dette illustreres i Figur 33: viser de forskellige vægtgrupper BMI grænse. Dette er en almen accepteret måde at vurdere en persons vægt, der dog aktuelt kritiseres for ikke at være nøjagtig eller dækkende nok. Andre tilgange kan være at vurdere vægten ud fra en persons fedtprocent, som nyere forskning peger på som mere præcis i fastlæggelse af over- eller undervægt ift. en persons sundhed. Udfordringen er, at man skal bruge relativt dyre apparater for, at målingen er præcis nok. Da det inden for rammerne af dette projekt ikke er muligt at anskaffe et sådan apparat, anvendes BMI derfor som indikator for testpersonernes status ift. mulig overvægt (Christensen et al., 2014)

Vægtgruppe	BMI grænser
Undervægt	$BMI < 18,5$
Normalvægt	$18,5 \leq BMI < 25,0$
Moderat overvægt	$25,0 \leq BMI < 30,0$
Svær overvægt	$BMI \geq 30,0$

Figur 33: viser de forskellige vægtgrupper BMI grænse (Christensen et al., 2014).

Bilag 3 BMI 25 og derover fordeling

		Procent	OR ¹	95 % sikkerhedsgrenser	Antal svarpersoner
År	2010	46,8	1,00		172.515
	2013	47,4	1,03	(1,01;1,04)	156.143
Mænd	16-24 år	24,6	0,18	(0,17;0,20)	6.997
	25-34 år	44,8	0,46	(0,43;0,49)	6.086
	35-44 år	57,0	0,75	(0,70;0,79)	9.774
	45-54 år	64,0	1,00		13.533
	55-64 år	65,5	1,07	(1,01;1,13)	14.553
	65-74 år	65,9	1,08	(1,03;1,15)	14.180
	≥75 år	57,7	0,77	(0,72;0,82)	7.033
	Alle mænd	54,3			72.156
Kvinder	16-24 år	20,1	0,28	(0,26;0,30)	9.202
	25-34 år	32,0	0,53	(0,50;0,56)	8.016
	35-44 år	41,1	0,79	(0,74;0,83)	12.340
	45-54 år	47,1	1,00		16.031
	55-64 år	49,1	1,08	(1,03;1,14)	15.905
	65-74 år	49,8	1,11	(1,06;1,17)	14.516
	≥75 år	44,3	0,90	(0,84;0,95)	7.977
	Alle kvinder	40,7			83.987
Uddannelse	Under uddannelse	23,0			12.346
	Grundskole	60,9	1,79	(1,70;1,88)	14.523
	Kort uddannelse	54,4	1,42	(1,37;1,47)	55.858
	Kort videregående uddannelse	51,5	1,22	(1,16;1,29)	11.685
	Mellemlang videregående uddannelse	44,4	1,00		30.742
	Lang videregående uddannelse	35,9	0,65	(0,62;0,68)	15.046
	Anden uddannelse	55,0	1,42	(1,33;1,52)	6.318
Erhvervsmæssig stilling	Beskæftigede	48,3	1,00		76.584
	Arbejdsløse	43,7	1,06	(0,98;1,14)	5.423
	Førtidspensionister	62,7	1,65	(1,54;1,77)	5.556
	Andre uden for arbejdsmarkedet	57,7	1,63	(1,50;1,77)	4.030
	Efterlønsmodtagere	58,1			5.892
	Alderspensionister	54,6			43.706
Samlivsstatus	Gift	53,8	1,00		92.491
	Samlevende	44,1	0,99	(0,95;1,03)	19.284
	Enlig (separeret, skilt)	51,6	0,92	(0,88;0,97)	9.685
	Enlig (enkestand)	50,7	1,03	(0,98;1,09)	9.812
	Enlig (ugift)	33,6	0,85	(0,81;0,89)	24.871
Region	Hovedstaden	41,4	0,76	(0,75;0,78)	43.843
	Sjælland	52,6	1,10	(1,07;1,14)	17.816
	Syddanmark	50,4	1,08	(1,05;1,10)	38.011
	Midtjylland	47,5	0,98	(0,96;1,01)	35.660
	Nordjylland	51,8	1,12	(1,09;1,16)	20.813

¹⁾ Justeret for køn og alder

Figur 34: Moderat eller svært overvægt med en BMI på 25 eller derover. Fordelt på køn, uddannelse, erhvervs stilling, samlivsstatus og region.

Bilag 4 BMI 30 og derover fordeling

		Procent	OR ¹	95 % sikkerhedsgrenser	Antal svarpersoner
År	2010	13,6	1,00		172.515
	2013	14,1	1,05	(1,03;1,08)	156.143
Mænd	16-24 år	5,3	0,26	(0,23;0,30)	6.997
	25-34 år	10,5	0,56	(0,50;0,62)	6.086
	35-44 år	14,7	0,82	(0,75;0,89)	9.774
	45-54 år	17,4	1,00		13.533
	55-64 år	19,0	1,11	(1,04;1,19)	14.553
	65-74 år	18,8	1,10	(1,02;1,18)	14.180
	≥75 år	13,7	0,75	(0,69;0,83)	7.033
	Alle mænd	14,3			72.156
Kvinder	16-24 år	6,1	0,32	(0,29;0,36)	9.202
	25-34 år	12,1	0,67	(0,62;0,74)	8.016
	35-44 år	15,8	0,92	(0,85;0,99)	12.340
	45-54 år	16,9	1,00		16.031
	55-64 år	17,0	1,00	(0,94;1,07)	15.905
	65-74 år	16,0	0,93	(0,87;1,00)	14.516
	≥75 år	12,0	0,67	(0,61;0,73)	7.977
	Alle kvinder	14,0			83.987
Uddannelse	Under uddannelse	5,7			12.346
	Grundskole	22,7	2,33	(2,18;2,48)	14.523
	Kort uddannelse	17,0	1,53	(1,46;1,61)	55.858
	Kort videregående uddannelse	14,2	1,19	(1,11;1,29)	11.685
	Mellemlang videregående uddannelse	12,1	1,00		30.742
	Lang videregående uddannelse	7,2	0,56	(0,52;0,61)	15.046
	Anden uddannelse	17,3	1,59	(1,45;1,73)	6.318
Erhvervsmæssig stilling	Beskæftigede	13,4	1,00		76.584
	Arbejdsløse	13,8	1,19	(1,08;1,32)	5.423
	Førtidspensionister	28,3	2,37	(2,20;2,56)	5.556
	Andre uden for arbejdsmarkedet	25,4	2,20	(2,02;2,41)	4.030
	Efterlønsmodtagere	18,9			5.892
	Alderspensionister	15,5			43.706
Samlivsstatus	Gift	15,5	1,00		92.491
	Samlevende	12,9	1,07	(1,02;1,13)	19.284
	Enlig (separeret, skilt)	17,3	1,12	(1,05;1,19)	9.685
	Enlig (enkestand)	15,5	1,19	(1,11;1,29)	9.812
	Enlig (ugift)	10,7	1,17	(1,10;1,25)	24.871
Region	Hovedstaden	11,2	0,74	(0,72;0,77)	43.843
	Sjælland	16,8	1,12	(1,08;1,16)	17.816
	Syddanmark	15,5	1,08	(1,04;1,11)	38.011
	Midtjylland	14,2	0,99	(0,96;1,02)	35.660
	Nordjylland	16,4	1,13	(1,09;1,18)	20.813

1) Justeret for køn og alder

Figur 35: Svært overvægt med en BMI på 30 eller derover. Fordelt på køn, uddannelse, erhvervs stilling, samlivsstatus og region.

Bilag 5 interview guide

HUSK: at bede testpersonen om at måle, veje sig samme morgen som vi mødes

Forskningsspørgsmål:

Hvor lang tid anvendes applikationen? Oplever testpersonen et tidspunkt hvor de mister lysten til at anvende den i så fald hvornår - og hvorfor sker det?

Testpersonerne mødte op en af gangen, de er på forhånd blevet bedt om samme dag at veje og måle sig selv hjemmefra. Der aftales tidspunkt for, hvornår de skal møde op i Nordkraft 11. etage. Her vil et af rummene være reserveret, hvor der er opstillet et kamera, samt er stillet noget slik og vand frem til testpersonen. Testpersonen bedes sætte sig, hvorefter der spørges om tillades til at lyd- og video optage dem (dette er de blevet gjort klar på inden de møder ind, samt at det kun er undertegnede der bruger det som et led i specialet, hvor de vil figurere med andre navne og dermed være anonyme). Herefter bydes der velkommen samt en introduktionen til, hvordan testforløbet kommer til at foregå, hvor der spørges om testpersonen har nogle spørgsmål. Der gives et spørgeskema/interview.

1. Køn
2. Alder
3. beskæftigelse
4. Uddannelse (højst afsluttet)
5. Har du været **på slankekur eller lavet din livsstil om tidligere?**
 - a. hvis ja hvor mange gange (ca.)
 - b. Hvad lavede du om/ var der en bestemt kur du fulgte?
 - c. hvis nej hvorfor ikke?
6. Hvorfor vil **du geren tabe dig?**
7. Hvor meget **tænker du over** hvad du spiser?
8. Hvad er dit **forhold til motion**
 - a. Hvilken **type motion** - hvorfor skade, er der bestemt måde der trænes på?
9. Er du **bekendt** med denne form for **app's?**
 - a. hvis ja hvilke og hvor lang tid ca.
10. Hvad **håber du at denne type for app** kan give dig?
11. Hvad er **din holdning** til denne type app's?
12. Har du noget andet **relevant at tilføje** ?

Der tændes nu for kameraet der peger ned på testpersonen smartphone. Testpersonen bedes nu om at downloade den ene udvalgte app og indtaste sine oplysninger, hvor den kode og mail der skal indtastes gives af undertegnede, således at de ikke skal bruge deres egen mail men får en til dette testforløb.

Når app'en er downloaded stilles testpersonen overfor en opgave. Denne opgave skal teste usability niveauet, kan testpersonen finde ud af at anvende app'en. Opgaven vil være følgende:

“Du bedes (bedst muligt) nu indtaste alt det du har indtaget indtil nu? Undervejs bedes du tale højt, hvad du tænker og gør.”

Dette optages på videokameraet, mens de gør dette. Når dette er gjort, slukkes der for kameraet. Herefter introduceres der til det videre testforløb. Her får testpersonen udlevet en notesblok til at skrive fx deres tanker, føles, hvordan app'en bruges, hvornår bruges det,, er der et bestemt sted,alt hvad der har med appen for den kommende uge at gøre, hvor de skal anvende den. Der sluttet af med at spørge indtil, om der er nogle spørgsmål, samt hvis der opstår noget undervejs, må de gerne kontakte mig. Herefter aftales det, hvornår vi skal mødes om en uge igen, og der takkes for at testpersonen kom.

1. Opstod er nogle **problemer undervejs?**
 2. Hvilke **følelser oplevede du undervejs?**
 3. Har den **oplevelse af app'en ændret** sig fra start til nu?
 4. **Hvordan bruger du app'en?**
 5. **Påvirker det** dig at du skal indtaste **mad ift hvad du spiser og hvor meget?**
 6. - motion?
 7. Vil du **lave noget om** i app'en?
 1. Hvorfor
 2. Hvorfor ikke
 8. Kunne du forestille dig at app'en kunne være et **værktøj frem ad rette?**
 9. Vil du **betale for den fulde version** ?
 10. Føler du dig **tvunget til at købe fuld version?**
-
1. Hvis du havde været dig selv der havde hentet denne app ned kunne du så forestille dig at undervejs i forløbet var der noget tidspunkt hvor du ikke havde lyst til at anvende app'en mere ?

Testpersonen bedes nu slette denne app og downloade næste app, hvorefter samme proces som ovenfor nu gennemgås

Når denne test periode er ovre, takkes der for at testpersonen har ville bruge sin tid. Her gives der evt. en lille takke ting (dette kommer an på hvor mange testpersoner der bruges, og om der kan søges om lidt tilskud andetsteds fra).

Testpersoner Søges til Speciale



Hvem er jeg:

Jeg er studerende på Interaktive Digitale Medier - Aalborg Universitet og er ved at skrive mit speciale. Specialet handler om sundhed og app's. I min opgave skal jeg teste to udvalgte kost app's.

Hvem søges:

Derfor søger jeg nogle friske frivillige i aldersgruppen 20 - 64, der er igang med et vægttab eller skal til at tage sig, til at teste disse to app's.

Hvad forventes der af dig:

Da det omhandler bruge af app's kræver det at du har en smartphone. Der vil blive optaget video og lyd når du mødes med mig, så du skal være okay med at blive optaget. Det der filmes er det du gør på din tlf. altså ikke hele personen. Dette materiale vil kun blive set af mig og slettes når specialet er færdigt. Du vil som testperson være anonym hele vejen igennem undersøgelsen og i specialet.

Hvor lang tid vare det:

Testen vil løbe over to uger, hvor hver app anvendes i en uge. Du vil kunne have din normale hverdag, uden at jeg vil være i hælene af dig, men hvor du undervejs noterer nogle ting ned ud over din løbende brug af app'en. Du skal mødes med mig i starten og slutningen af begge uger hvornår aftales det så passer bedst muligt. Første gang vi mødes vil der blive givet en mere detaljeret vejledning/information af testforløbet.

Hvor melder jeg mig:

Hvis du er frisk på at hjælpe mig eller har spørgsmål kan jeg kontaktes via mail, hvor du i emnefeltet skriver "Testperson" og sender den til følgende mail:

plund10@student.aau.dk



Bilag 7 Ernæring

En metode til at måle og registrerer den mængde energi en krop har brug for er ved hjælp af kalorier. Menneskers energiindtag kommer primært fra kulhydrater / glucose, der kan omdanne til fedt og lagres i fedtceller. Mennesket spiser ikke hele tiden, selv om kroppen konstant bruger energi, da hjerne, hjerte, lunger og celler m.m. konstant omsætter energi for at fungerer. Energien tages først fra den spiste mad og derefter fra reserver i mave, tarme, lever og muskler samt fra lagret fedt (Deckers, 2005, s.106-132).

Det at drikke er oftest udløst ved en følelse af tørst. Måden hvorpå en person ved, at dette behov er dækket og dermed stoppe med at drikke er, feedback fra munden, hals og mave da inter- og intra cellulære lagre er fyldt op. Ligesom det bliver indikeret i en bil, at nu er den ved at mangle benzin, signalerer kroppen også, at nu mangler den energi, dette registreres via fornemmelsen af sult. Et menneske spiser oprindeligt for at dække dette behov i kroppen (Deckers, 2005, s.106-132).

Carry cost er en anden faktor i fastsættelsen af set point. I takt med at en person tager på, skal der bruges mere energi til at bære den ekstra vægt. Carrying cost niveauer af en persons vægt, fordi den mængde energi, der kræves til at bære den overskydende vægt er lig mængden af fødevarerenergi, der forbruges. Kroppens lagring af fedt kan sammenlignes med en by's vandforsyning. For det første afhænger mængden af vand af, hvor stort et reservoir er, ligesom mængden af fedt er afhængig af størrelsen samt antallet af fedtceller, som en person har. Stiger fødeindtagelsen, stiger den mængde, der kan oplagres som fedt i fedtvæv. Men ligesom der kan opstå mangel på vand i et reservoir, hvis det ikke har regnet i en længere periode kan der, sker det samme når fødevarerforsyning er lav. Dette kan fx ske når en person er på kur, her nedsættes mængden af lagret fedt, og energien forsøges bevaret ved at reducere hvilestofskiftet, altså spare på forbruget af energi, men hvis situationen fastholdes vil energien fra fedtceller omsættes til energi for kroppen. Til sidst når vi begynder at bruge af det lagrede vand i reservoiret eller kroppens energi vil fedtdepoterne mindske. Afslutningsvis kan det nævnes, at undersøgelser har vist, at vores hukommelse af at have spist mad også har noget at gøre med, hvor meget vi spiser, da det viste sig, at personer der har været ude for en ulykke, hvor hjernen har taget skade, men derudover er velfungerende, ikke kunne huske at de havde spist, hvormed de spiste igen, da der blev serveret mad for dem. Dette vil en person, hvis hjernen fungerer normalt, sandsynligvis ikke gøre, da maven sender signal op til hjernen, at den lige har fået mad og er fuld, hvorved der ikke vil blive spist eller i hvert fald ganske lidt (Deckers, 2005, s.106-132).

Bilag 8 Malterud analyse Trin

Analyse af Lifesum app'en matrix step 2

Tema	testper	1	2	3	4	5	6	7
Problemer		1-3	1-4	3-5	30-31	2-5	3-7 33,5-37	2-7
Tid		5-6 53-55 84-85			25-27	14-16		
Funktioner/Design		7-11	69-70 50-54	56-63 11-13			20-23 17-18	17-19
Følelser/ samvittighed		11,5-25	21-23 12-14	7-13	34-35	9-11	25-26 16-18 31-33	10-12 21
Platform		34-36 41-42	17-20					
Motivation/ Påvirkelse v. Indtas- ning		43-52	42-47	38-45	40	22-27 34	31-33	31-32 34-37
Re design		56-81	57-65	47-53	6-11	30-32	8-14 42,5-47	40-48
Frem ad rettet		84-85	68-70	55-63	13-18	37-38		50-61
Fortrukkende app		31-32 86-87	26-29		1-4	7	42	
Betalling		88-99	73-82	66-81	21-22	40-44	50-53	63-66
Hvis du ikke var en del af test		109-111		85-103	44-49	49-51	58-60	76-83

Anvendelse af app'en	32-35	16-21	37	19	29	24-29
	38	24-34				
Andet	101-104			46	62	70-72
					54-55	

Analyse af FitnessPal app'en matrix step 2

Tema	testper	1	2	3	4	5	6	7
Problemer		2-3	2-3	2-4	3-5	2-3	3-9	3-4
		13-22	89-91	9,5-13				
		60-66						
Tid		4-11					23	
		33-36						
Funktioner/Design			87-89	7-9	18-20			
			23-25					
Følelser/		25-30	13-26	7	7-9	9-19	16-21	16-23
samvittighed							25-30	
Motivation/		46-57	34-43	28-41	11-18	41-51	11-13	41-50
Påvirkelse v. Indtas- ning		88-90,5			26-31		33,5-42	
							49-60	
							75,5-80	
Re design		68-73	57-63	45-63	34-37	3,5-7	65-72	53-61
		76-82				25-29	84-85	
		34-36						
Frem ad rettet		85-94			40-41	54-55	74-75	64-69
Fortrukkende app			3,5-11	66-67				

94

Betalling	97-108	67-79	71-77	44-50	57-62	83-88	72-80
Anvendelse af app'en	29-44	29-32	24-25	22-24	21-23	32-33,5	28-39
					32-39	44-47	
Andet	110	82-84					6-13
Platform		15-17					
Hvis du ikke var en del af test		78-79					80-81

Analyse af baseline interview

tema	Testper	1	2	3	4	5	6	7
Alder +Køn		2-4	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	2-4
Uddannelse + Beskæftigelse		6-8	4-6	4-6	6-8	6-8	6-9	6-10
App		55-80	49-69	48-67	29-38	32-43	28-38	33-60
				69-81				
Livsstil		11-35	38-45	34-44	11-28	28-30	11-25	12-26
				7-31		11-26		28-31

Analyse af dagbøger, felt noter og video observationer

Tema	Testper	1	2	3	4	5	6	7
Funktioner/design		3-4	26-27	32-45		4-5	18	
		5-9	29-33	3-11			20-21	

	14-21	34-37	28-30				
		42-5	38-42				
		6-9	46-48				
Tid	10-13		30-32				
			45-46				
			46-3				
Følelser	12-13	33-34	22-30	22-23	5-9	22-23	22-23
		9-10	46-47	31-36	22-23	31-36	31-36
		16-17	46-3		31-36		
			30-36				
			38-39				
			45.46				
Problemer		24-25	11-15	8-21	2-4	11-12	8-21
		27-28	24-26		8-21	14-18	
						8-21	
						24-25	
Anvendelse af app'en	2-7	37-41	2-7				
		2-7					
Re-design			14-15			12	
			43-45				
Bias		2	2	29-30	27-28		25-27
							29-30

Trin 3

Fremadrette

Tror det er, fordi jeg kan godt lide at holde styr på, hvad jeg spiser. Den er rigtig rigtig god, hvis man virkelig gerne vil tabe sig, hvis man har et decideret mål, og siger dertil skal jeg have tabt så og så mange kilo. Jeg kunne måske også godt forstille mig selv gøre, men nu er det ikke sårnt at jeg lige taber mig mere, fordi det

ikke virker på mig. Det er rigtig smart ift. det der med, at man har en fødevare specialet så kan man lige scanne strejkode, det kan jeg godt lide, det er en meget fiks funktion. Men jeg vil ikke få det gjort, men jeg synes at det her med, at man har brugt den i 14 dage, nu har jeg lært hvordan det ser ud. Det tager tid og det er den eneste grund til, at jeg ikke gør det, men ellers så kunne jeg godt finde på det. Kunne godt være i en weekend, hvor man ligesom armen, nu skal vi i byen i dag, og så prøve og se hvad er det nu lige man har fået. Jeg tror, jeg vil forsætte med den her app Lifesum endnu, det er mest fordi jeg godt kan lide designet ja, og så også den har sådan en fase tracker, som jeg synes er ret nice, så man kan se, hvor langt man er nået, og hvor langt man har to go. Den anden MyFitnessPal var så smart, fordi den kunne kople dig til andre app's, så jeg tænker, hvis jeg så'n skulle overveje måske lidt, hvis jeg begynder at løbe udenfor og så MyFitnessPal kan kobles til Endomondo, det synes jeg er rart, for så kunne det godt være at jeg skiftede tilbage til den, men lige nu så tror jeg bare jeg forsætter med den her.

Motivation/påvirkning

MyFitnessPal motiver mig på en eller anden måde også, det der med selv kan indstille en makro næringsstoffer så ja det er sådan noget jeg går meget op i, så det er også rigtig godt. Altså nu har jeg prøvet MyFitnessPal engang før, men det er helt sikker første gang man prøver sådan en app, at man tænker, hold da op det løber alligevel stærkt, og det sætter nogle tanker i gang, og allerede når du har brugt den en gang, jamen så har du det jo allerede i baghovedet, jeg tror ikke, at det er en man behøver at blive ved med at bruge, fordi så ved man godt ca. hvordan morgen og aftens skal til for, at man er ved at være der. Jeg tror faktisk at den påvirker lidt positivt, fordi at man forholder sig til, hvad det er man spiser, og så giver det så lige lidt mere, hvor meget har vi tilbage, så det der har ændret en lille smule på, at man lige tænker lidt mere over, hvad det er, man spiser. Der er ting der giver til eftertanke, at altså hvad det egentlig er man putter i munden, man får et helt klart billede af, hvor det er man gør forkert henne, og hvad det er. Jeg er blevet overrasket over, da jeg sidste søndag tastede rullepølle ind, det har jeg faktisk ikke spist siden. Det er svært at kun at holde de der 1200 kcal., men em altså der er også nogen ting, der har forbavset mig sådan noget som at spise et æble, pære eller banan det har man jo altid fået at vide, at man både skal have frugt og grøntsager, men frugten den tæller hårdt virkelig. Her i formiddag, jeg følte så'n lidt lækkersulten, så gik jeg ud og skrællede tre gulerødder i stedet for, fordi dem kan jeg spise og de svare ikke engang til en hel banan. Så altså der er nogle ting der ændre sig. Synes at det er opmuntrende at MyFitneesPal siger til mig, når jeg laver dagsrapport, den der afslutning af indtastning, at den så siger til mig jamen om 5 uger vil du veje det, og der kan jeg se, at det er mindre end jeg gør i dag, og det motiver mig til at bruge den. Jeg har ikke brugt den de sidste.. siden torsdag, og jeg synes, ja altså det bare fordi jeg synes det var, det er svært at finde alt det der mad, og få det til at passe, der blev jeg nok bare egentlig bare træt af det. Vi havde været i byen, og så hvis vi skal finde der forskellige mad, det der er svært og det tager lang tid.

Jeg går stadigvæk om mandagen og går til gymnastik om tirsdagen, men det er den ikke ret god til, det der med gymnastikken at tælle. Hvis jeg ikke har så mange kalorier tilbage, jamen hvis jeg så går ned og træner en time, så kan jeg få nogle flere kalorier, jeg synes det er fint nok, at man lige kan holde lidt styr på det. Og så også se om man har råd til at lige et lille snack eller noget lækkert. Den påvirkede ekstremt meget til at starte med, ømm også som jeg sagde første, den gang jeg var her sidste gang, det der med at man skal taste ind, gider man det, er kalorierne virkelig det værd eller er den mad der virkelig det værd, nej armen så lader jeg være

Jeg tror, at den første uge den var faktisk mere, ømm men den nye har Lifesum jeg har fået væsentlig flere kcal, jeg kan bruge af end ved MyFitnessPal, og det ved jeg ikke altså, hvorfor det er den gør det. Lifesum har påvirket mig med at spise men ikke motion. Armen jeg tænker nok lige lidt mere over, hvad det er jeg hælder indenbords, før brugte jeg jo sukker på havregryn, nu bruger jeg jo rosiner i går, og så det der med det der aftenskafe, eller det der inden vi går i seng, det springer vi nok lidt nemmere over. Så det har da givet et eller andet, det har det. Sidste gang med MyfitnessPal, der var det så'n til at starte med, der spiste jeg ikke nær så meget, fordi jeg ikke gad til at taste det ind. Den havde jeg også lidt den her gang med Lifesum, men så fandt jeg ud af, altså du kan taste shopping, derfor søren det var bare, så bliver det jo sjovt. Hvis jeg fx nået så'n lidt over mit beløb, så siger den det er okay, men en lille gå tur vil kunne klare det, og så tænker jeg nå okay, jamen så det må så være lidt motiv til at tage ned i fitness, men eller så men ikke så meget ift. mad. Måske sådan lidt at det gør at man holder på en god måde, at man holder sådan lidt tilbage med måske at indtage et eller andet chokolade, og så tænker man, ej det dur ikke, for så skal jeg taste det ind, og så tæller det med i regnskabet. Det så'n det er en rigtig god ting. Ja sådan lidt at man er ansvarlig for det, kan jeg godt lide. Som vi snakkede om sidste gang, tror jeg den største forandring det var der i efteråret, da jeg prøvede en første gang.

Følelser

Jeg var meget positiv stillet overfor MyFitnessPal så'n ar, også det der med jeg koordinerede den med emm med internettet den her gang, det synes jeg ikke var noget problem. Så det var helt vildt positivt, det der kunne jeg rigtig lide fordi giver et lidt større overblik. Jeg bliver glad over, at det faktisk fungerede med den her app, også det der med at der ikke er nogen ting man skal købe ud over, men at man får den fulde version det kan jeg godt lide. Til at starte med blev jeg lidt irriteret fordi at så'n suk, nu bruger jeg 5 min på det her, det kunne jeg have brugt på noget andet. Øm og så til sidst så bliver jeg så mere ugidelig tror jeg, fordi så åh jeg gider ikke, jeg lader bare være og så doven også. Men altså jeg startede virkelig med at taste alt ind virkelig være disciplineret, siden blev jeg så irriteret også af rent dovenskab. Jamen altså jeg synes, at den bliver nemmere og nemmere, og det er jo klart øvelse gør mester igås. Altså så'n generelt positivt men lidt ensformig. Altså, jeg vil ikke sige, at jeg har været negativ overfor den så'n, men det tager lidt tid og man skal huske ..nej jeg synes, men jeg håber på at du kommer med en der lidt nemmere. Det er også nemmere jo flere gange, man har prøvet også, det jo jeg vil generelt sige, at jeg er positiv og mere positiv her hen ad på ugens løb, fordi det er nemmere, man har prøvet det nogle gange mange gange, så skal du bare have en ny ind under og ja. Jeg var nok lidt betænkeligt ved MyFitnessPal, fordi da jeg tastede det derind med stille siddende arbejde, så måtte jeg kun indtage 820 kcal pr dag. Det tror jeg simpelthen ikke på. Hvis jeg taster min højde og min vægt ind, hvad var det vi sagde ½ kg pr uge og stille siddende arbejde så må man indtage 820Kcal, så tænker jeg lige, tænk sig hvis man nu, hvis man nu tror fuldt og fast på den appen det er jo lidt alvorligt, hvis folk de skal kunne stole på den, så skal den jo også passe så lidt betænkelig ved den om den nu er helt 100 % korrekt.

Det er forkert at sige, at jeg blev gladere af den her app Lifesum, men jeg fik en anderledes glad følelse af at bruge den. Den nye Lifesum har jeg fået væsentlig flere kcal jeg kan bruge af end ved MyFitnessPal, og det ved jeg ikke altså, hvorfor det er den gør det. Altså det var måske nok det, der var tætteste på, at man kunne blive lidt irriteret over, at det lige skulle tage lidt længere tid så, men ellers synes jeg, at den har været fin, fordi man har kunne følge både fedt og proteiner, ja hvor man var henne i det. Ej jeg blevet mere positiv, det jeg fordi det går jo lidt hurtigere når jeg bruger den. Altså jeg synes, den her Lifesum er meget sjo-

vere fordi .. "det er godt klare det her" eller "du kan godt spise noget mere" den er så'n motiverende den råder og den rider. Det synes jeg faktisk er lidt sjovt. Ja jeg synes den var sjovere, den var måske også en andeles tror måske lidt mere på den her end MyFitnessPal med de der udregninger, men det kan godt være det, det er jo lidt svært at vide. Jeg er glad men øhh, jeg synes også lidt irriteret igen, med de der funktioner man skal betal for. Så bliver jeg arr suk, okay så skal jeg taste det ind igen. Det er lidt irriterende, men ellers så de funktioner der er i Lifesum ,de fungere godt, så jeg er generelt positiv over det. Det er lidt irriterende fordi der er mange ting jeg godt kunne tænke mig, at der måske bare var tilgængelige.

Samvittighed

Altså enkelte gange har jeg følt lidt overvågning fra MyFitnessPal, men jeg synes også, at det er en rigtig god måde, at man får den der fornemmelse af, jamen hvor meget er det du kan tillade sig at spise, før du har udfyldt en dagsration, det giver et rigtig godt billede af det.

Har jeg ikke fået tastet det ind, altså har jeg lidt dårlig samvittighed og bliver en lille smule stresset, hvis jeg tænker for meget over det, og så blive mindet om det, det er bare ikke rart, men den her app Lifesum der fik jeg ikke dårlig samvittighed over ikke at have tastet det ind, så det var fint. Hvis man kan sammenligne de,t så er det som om at den anden app MyFitnessPal det var så'n mere en mor, der var efter en hele tiden, og Lifesum det var mere som en ven, der siger armen det bare i orden, altså kom med det du vil og nu skal du bare høre sår ja.

Betaling

Det ved jeg ikke naar, det vil jeg nok spekulere noget mere over så, fordi jeg så synes, jeg at den måske mangler lidt. Hvis de funktioner var der, så tror jeg godt at jeg kunne overvej det, det ville jeg ikke afvise, at det vil være en mulighed fordi at ja, den er sådan lidt politibetjent. Man bliver så'n lidt mere fokuseret på hvad man spiser, og det kunne godt være at det var sundt nok for mig, og det kunne da godt være, hvis jeg ikke havde set den her, at man kunne komme i tanke om at gøre det en gang, men jeg vil ikke give mange penge for det. Det kunne godt være man ville give 100 for så noget i en periode, og så få det der ud af den, som der var, fordi så kunne der godt være, at man kunne bruge den til at tabe sig, det kunne godt være at den kunne vende vores tanker. Ellers så koster en app det er jo tit kun hvad 7, 10, 20 kr., hvis man så henter den, kunne den sagtens koste lidt. Altså op til en 20,25, 30 kr. det tror jeg ikke, at man vil tænke en pind over, fordi hvis man har hørt at den er god, eller kan se at det kunne være noget, jamen så gør man det ,det tror jeg godt man kunne. Det tror jeg, nej så vil jeg finde en anden en der var gratis, som MyFitnessPal jeg er ikke så glad for at bruge penge på app's. Jeg stoppede med en eller anden anden app, fordi de begyndte at tage penge for den, der var stadig nogle funktion der var gratis, men ligesom det væsentligt hvis man virkelig den her app, så skulle man betale penge for den, så tænkte jeg, arrhh så stopper jeg bare. Så meget synes jeg heler ikke, at den giver. For hvis jeg skulle give penge for det, ikke lige hvis jeg kom ud i absolut skulle tabe mig og vil have svært ved det, så kunne man måske godt betale sig fra få hjælp til det.

Jeg synes det fungerer godt, som det gør nu, men på et tidspunkt kunne det godt være at jeg kunne. Måske lidt længere henne så'n bliver vænnet mig fuldstændig til den, så tror jeg godt, at jeg det kunne godt ske. Ja når jeg så'n virkelig har brugt den i længere tid, så'n nu tager jeg skridtet videre. Det kommer an på, hvad jeg skal bruge den til, altså igen som jeg sagde sidste gang, min lillesøster hun bliver student her til sommer, og skal virkelig gøre en indsats, jeg kan godt forestille mig, at hvis jeg var i hendes sko, så havde jeg betalt

for det men øm ja. Ja specielt hvis jeg skulle giftes og bare skulle passe den her kjole. Jo den kunne jeg godt se mig selv betale for så. Ja, så tror jeg også godt, at jeg kunne finde på at købe sådan en her, hvis man skulle betale for den, og så bare bruge den i to måneder og så se. Men ikke pt i hvert fald, det kommer an på prisen, tror jeg. Det tror jeg øm, fordi jeg kan jo godt se lidt på vægten at den rykker jo noget, eller de rykker ved jo ikke hvad det er for en af, dem det er der gør hvad, men det at jeg kom i gang med den første MyFitnessPal der, jamen så kunne jeg jo lige pludselig se, at nu har det jo rykket noget, men jeg fandt aldrig ud af hvad prisen egentlig var. Det er klart, skal man bruge det, så må man betale, hvad det koster, fordi altså det er helt klart irriterende at man skal ind og finde det hele hver gang. Jeg synes den er så'n ar altså, jeg kan godt bruge den uden, men den er meget så'n opgrader nu, opgrader nu og kun for guld medlemmer og sådan noget, den er meget køb mig nu, men ikke nok til at jeg vil gå ud og bruge penge på den, men det er mest så'n princip, jeg bruger ikke rigtig penge, jeg bruger ikke penge på app's, jeg køber kun de gratis så ja. Ar det ved jeg ikke, jeg tror så skulle den have nogle funktioner, som jeg ikke kunne få gratis et andet sted, altså den har jo det man skal betale for, det har MyFitnesspal jo også, så jeg tænker, såå er det så'n, nej så synes jeg ikke, at jeg vil betale for det, hvis jeg kan finde det gratis.

Re-design.

De har gjort det overskueligt og enkelt, jeg kan godt lide den måde, de har gjort det på, hvor jeg synes, den anden app Lifesum godt kunne være lidt forvirrende i opsætning layoutmæssigt, hvor den her er så'n lidt mere lige til. Hvis man kunne optimere den MyfitnessPal så'n tidsmæssigt, så er det noget jeg godt kunne finde på at bruge, fordi den er virkelig nem og bruge, altså ja det tager bare lidt for lang tid. Altså det der med, at man kan se de forgående dages resultat øm måske stille det op i koloner. Det ville også være nemt, hvis der var en gentage knap og så sige de der fem dage om ugen, hvor man går på arbejde, og man tager sin morgenmad, sin frokost sin madpakke altså så kunne man kun trykke en gang, at det var lige som i går eller lidt andet, altså det kunne være en mulighed der var hurtigere så kunne man nøjes med kun at trykke en gang. Ja det vil jo så gøre det lidt hurtigere at gentage, eller hvad fanden man kunne få det til at sige. Jeg kunne godt tænke mig, at jeg kunne se resultaterne fra de forgående, men det forsvinder ligesom, men kan være at de forsvinder op til dig, det ved jeg jo ikke. Jeg kan ikke rigtig finde ud af at gå ind og se, jamen hvad var det egentlig du fik i går, hvorfor var det, at det gik galt den dag, altså hvis jeg sammenligner med fx i dag det kunne jeg godt tænke mig at den kunne. Den har mange valgmuligheder, altså du kan søge på smør og så kommer der 10 forskellige slags smør op. Intervallerne enten kan du tage 100g, eller så kan du tag 1g og det er sp lidt mærkeligt, hvis man har fået 70g eller 22g så skal man til og sidde og kigge på det, og det synes jeg måske er lidt mærkeligt. Jeg vil sørge for i en ny app at tjekke op, at den passer fx Knud han er høj og han ligger måske i den ene ende, hvad han skal indtage af kalorier, hvor jeg måske er typen der ligger i den anden ende, altså det er ikke kun dem imellem 55-75/80 kg at den passer på, at den skal være jævn og så som sagt, så vil jeg lave den visuelt lettere at se på og måske lidt gladere måske lidt mere enkel. Jeg tror godt, at man kunne lave en flottere opsætning, som ikke var dyster og så tung den er her i MyFitnessPal, så'n lidt kompakt den kunne godt være lidt mere let at finde rundt i og se på visuelt. Men altså, man kan finde det hele, når man så lige rydder lidt rundt med det der hjemme, da jeg havde fået lagt den, så fandt man ret hurtigt ud af den kunne godt laves lidt mere overskuelig. Det der med det skulle være lidt nemmere at finde mad, man har spist. Det der indtastning det skal tage, det tager for lang tid, så får jeg i hvertfald ikke gjort det. Den måde den har newsfeed, hvor den siger nu har du logger ind 5 dage i streg, men altså det står bare en sætning, der kunne man måske godt lave det til noget lidt mere, det ved jeg ikke noget sjovere noget og så'n, at man fik det ved jeg ikke så'n en lille medalje eller et eller andet så'n noget

godt gået med et eller andet form for illustration eller noget andet i stedet for det, tror jeg kunne være mere motiverende end det bare er tekst. Jeg vil gøre motion, jamen hvis jeg siger mere enke, I så går det lidt imod det andet, jeg synes også, at den skal være mere detaljeret, og man skal kunne finde lige præcis det, man gerne vil, fx har jeg været til Zumba toning og Zumba., Zumba det er bare hvor man danser rundt, og Zumbatoning det er med sådan nogle vægtstave, så det er selvfølgelig hårdt, men den har kun zumba derinde.

Det der med at betale, det bliver man sådan lidt negativ over, når man er en fattig gamle mand, hvis det var væk, så var det nemmere at kunne kopier over for dagen i forvejen, og men ellers synes jeg ikke, at der er noget, man kan sige, der så'n er negativ over den. Hvis der lige var en kalender man lige kunne sætte ind i, og så kunne man bare lige flytte noget over til næste dag eller, for jeg kunne se, at der var et eller andet med noget kalender, men jeg ved ikke hvad jeg skulle bruge det til, fordi der kunne man godt sige fra dag til dag igås, bare at trykke på den der og kopiere eller et eller andet. Det kunne også være lidt smart, at man altså kunne sammenligne dagene igås måske kunne få dem sat op ved siden af hinanden eller i hvert fald vil jeg lave det sådan, at man kunne kopier fra dagen i forvejen fordi det er tit det sammen til frokost en skive rugbrød og en skive pålæg og det samme til morgenmad. Jeg er mere positiv over for den her app Lifesum, fordi altså den siger: "armen selv om du har syndet i dag, så skal du nok klare det i morgen". Jeg synes den her Lifesum var bedre en den første MyFitnessPal. Lifesum var så'n mere positiv mere glad lidt mere sjov du ved, så kom der det der med vand, så fik man råd, og så hehe synes den var bedre end MyFitnessPal den var lidt mere trist. I en ny app vil jeg egentlig gerne, hvis den talt sammen hver søndag ugevis når ugen var gået, så kunne man lige se hvordan så den uge ud og gør det hele gratis. Når man lavede den på telefonen til at starte med måske med at taste det her ind altså ens brugernavn og koordinerede, jeg kunne godt tænke mig det på internettet, for så kunne jeg jo ligesom det giver lidt større billede at kunne se det på en større skærm. Halvvejs igennem vil jeg egentligt gerne ændre til det der med at tabe sig, det kunne jeg ikke, det skal man opgradere den til og det synes jeg måske, det kunne man godt ændre fordi det er jo ret basal, hvad man vil bruge Lifesum til. Jeg behøver ikke, jeg synes at skulle betale for at kunne ændre det, så på den måde synes jeg at appen er låst lidt fast. En ny app vil jeg have bløde hjørner, bløde former og det skal være nemt at navigere derinde. Det er ikke være skrige farver det skal være behageligt for øjnene og så for fingeren, at man ikke skal sidde og køre alle mulige steder. I stedet for at skulle sidde og scrolle, ligesom på MyFitnessPal havde det, så skulle man bare taste det ind, det synes jeg også var lidt lettere eller lidt mere dejligt, fordi det er hurtigere, og så skal man ikke sidde der "åh fuck nu kom jeg for langt og scrol op igen".

Anvendelsen af app'en

Jeg synes lige første gang jeg lige så Lifesum så den lidt forvirrende ud, men nu når så'n er inde i det, så synes jeg ikke så'n det, så er det faktisk ret simpel, jeg tror bare det var for pga. den MyFitnessPal. Nu har jeg det sådan meget i hoved og så'n, lige når jeg er meget vant til hvad det er for noget mad, jeg skal have så måske over middag så indtaster jeg for morgen og middag, og så løbende bagefter så taster jeg hvad jeg ellers har fået så'n, ligesom det er så'n det mønster jeg ærlig taget tror, at jeg kører. Jeg glemmer det ikke, det er så indgroet i mig. Andre tider har jeg været lidt slem til kun at bruge den her om aftenen, fordi at jeg synes ikke lige at det er så nemt lige at finde tid til det i arbejdstiden for at få det der lagt ind, men altså som sagt det er de der 5 første dage i ugen, det er det samme jeg spiser morgen, middag og aften eller i hvert fald morgen og middag det er den der madpakke og så morgenmad det egentlig også bare havregryn

og rosiner og så noget mælk. Så det er det er så'n jeg har brugt den. Ellers sørger jeg for at få det gjort så jeg ikke glemmer det.

Jeg bruger MyFitnessPal når jeg spiser eller når jeg lige har spist for ellers så er jeg helt sikker på så glemmer jeg at taste noget ind. Jeg vejer måske ikke helt jeg kigger på eiketterne hvor meget er der og hvis det er så'n at man tager en pakke pålæg igås der er måske 80g i og så er der 8 skiver eller 10 skiver og så jeg vejer altså ikke en brev der siger jeg hvis jeg tager to skiver pålæg på og der er 80g i amen så har jeg taget 20 g ik. Den første dag der skulle man lige rundt om og finde ud af hvor finder man mad henne og hvor finder man motion alt det der når man først lige har prøvet det et par gang så finder man hurtigt rundt i den MyFitnessPal er tros alt enkelt app. Kan godt samle lidt sammen men det er igen jeg formoder at når man bruger sådan en så er det for at man benhårdt går efter at tabe sig. Jeg er bedst til kun at gøre det en gang om dagen. Derfor har jeg egentligt skrevet min morgenmad og min madpakke op så jeg kan vente til aften så kan jeg lige se om der er plads til en appelsin der til aftenskafe. Det er fordi at det tager langtid for mig og så sider jeg deroppe på arbejde så vil de have tænkt hvad fanden det er for noget hvad har han nu gang i. Jeg synes jeg har mere lyst til at gå ind på MyFitnessPal og gøre det fordi at det er så nemt det der med at alle de fødevarer man haft ført i den rette mængde den mængde man brugte før den er der stadig når man trykker ind det kan jeg godt lide.

Problemer

Det jeg synes MyFitnessPal er nemt at gå til, ikke efter at du havde undervist mig i hvor jeg skulle anvende. Jeg synes faktisk at det gik rimelig godt men det tager lidt tid for mig det der med at tage billede af stregkoder virker faktisk godt. Der var nogle enkelte ting som jeg ikke kunne finde men så splittede jeg det op og så tog jeg en halvt flutes og så noget andet eller nu kan jeg ikke lige huske hvad det var jeg ikke kunne finde men så splittede jeg det bare op i små dele og så bare satte det ind. Der har været enkelt gang hvor den har lukket ned af sig selv. Den er nogle gange lidt langsom med at opdatere men jeg tror det er mere internettet end det er MyFitnessPal ellers er det egentlig gået fint. Jeg havde lige et problem med at jeg scannede en vare ind hvor kalorie tallet ikke passede med hvad der stod på varen og hvad den scannede det ind til og det synes jeg det så'n da jeg opdagede det lige men de gange hvor man bare skriver det ind så bliver jeg så'n kan jeg overhoved stole på at den har det rigtige såår det er nok fordi at det er privatpersoner der så'n taster dem ind men det ja det er lidt træls synes jeg at det ikke passer. Det er også lidt bøvlet at få fundet alle de der ting der skal tastet ind. Der var ikke nogen tekniske problemer. Ja det må det gerne være nemmere og hurtigere det samme med motion. Motion tæller fordi hvis jeg skal ned og handle jamen der 700m derhen og 700m hjem og på vejen hjem skal jeg også bære på alt det jeg har handlet tæller det eller tæller det kun hvis jeg er nede i fitness centret. Så der har nok været et problem det er lidt hårdt ord at bruge men det ha nok været nogle forhindringer. Altså ellers synes jeg at den har været nem at bruge altså det er nemt at navigere inde i den og den er hurtig der har ikke været nogen tekniske problemer så ja det det har været bare været lidt besværligt og jeg synes jeg oplevede lidt problemer med at der var nogen stregkoder den ikke helt kunne finde ud af den anden og den her den har nærmest alt det jeg prøver på at scanne.

Jeg synes at Lifesum har været vanskelig end MyFitnessPal men det er selvfølgelig også fordi jeg ikke har betalt man skulle lægge dem ind hver dag det men hvis nu har valgt at putte nogle penge i så kunne jeg jo godt kopier. Jeg synes den er måske lidt sjovere end den anden fordi man kan så'n følge lidt med i det, men ellers tager det bare lidt længere tid for mig med at jeg skal taste alt det der ind igen. Lifesum er lidt rare lidt sjover, lidt nemmer og lidt mere læsevenlig brugervenlig men det er klar hvis man skulle bruge den fast

så ville man købe den så man ikke skulle fylde ind hver dag men kunne kopier. Det der med at koordinere app'en på telefonen og computeren ja det har jeg simpelthen ikke lige jeg prøvede på det når jeg loggede ind på computeren men så ja nej det gik ikke rigtig og så tænkte jeg okay så holder jeg mig bare til app'en på telefonen. Jeg ved ikke om man kan sige at det er problemer men det nok lige så meget min telefon men der nogen ting jeg ikke kan søge på i Lifesum som jeg kunne i MyFitnessPal og man kan ikke kopier over altså genbruge. Man får jo typisk det samme til morgenmad det kan man ikke genbruge fordi så skal man betale for appen. Men Lifesum den har jeg ikke på samme måde eller har jeg i hvert fald ikke fundet ud af hvordan jeg på samme måde kan sætte til at den registrere de der skridt jeg og altså det nu går vi jo der mandag aften igås MyFitnessPal får med det samme en bonus på hov nu kan du spise noget mere eller du skal faktisk spise noget mere igås men det kan jeg ikke helt lige få den her til men det er jo nok fordi at jeg ikke lige helt har fundet ud af det.

Funktioner/Design

Jeg synes det er rigtig smart ift. det der med at man har en fødevare så kan jeg lige scane stregkode det kan jeg godt lide det er en meget fiks funktion. Den anden MyFitnessPal var så smart fordi den kunne komplet mig til andre app's så jeg tænker hvis jeg så'n skulle begynde at løbe uden for så MyFitnessPal kan kompleks til endomondo det synes jeg er rart for så kunne det godt være at jeg skiftede tilbage til den, men lig nu så tror jeg bare jeg forsætter med Lifesum

den er motiverende den råder og den rider. Det synes jeg faktisk er lidt sjovt. Jeg synes også det er lidt irriteret igen med de der funktion man skal betal for. Det så er så bliver jeg "arr suk okay så skal jeg taste det ind igen". Det er lidt irriterende, men ellers så de funktioner der er de fungere godt så jeg er generelt positiv over det. MyFitnessPal havde jeg væsentlig flere søgemetoder end Lifesum her har. Lifesum kan godt finde på at sige den ikke kender det. Den har nogle rigtig gode funktioner udover nu går jeg lige ud over emnet den har nogle rigtig gode funktioner så den ikke bare tæller hvor mange kalorier man har men den siger også du har de og de kalorier du kan bruge og dem kan du fx bruge så'n og så'n eller jeg kan indtaste, hvor meget jeg har drukket til hvert måltid "armen det er godt fordi så'n og så'n" den har lige lidt ekstra synes jeg som er rigtig rigtig fedt så'n i stedet for at man bare det bliver målt. Det er lidt besværligt at taste det styrketræning jeg laver og sådan noget ind det er kun når jeg laver så'n cardio og sådan noget kan den kan finde ud af det fordi så skal man til at vælge ja det er lidt for omfattende det var nemmere hvis jeg skulle ud og cykle 10km

MyFitnessPal er ikke ret god til det der med gymnastikken at tælle.

Men ellers bliver jeg glad over at det faktisk fungerede med den her MyFitnessPal ar der ikke er nogen ting man skal købe ud over, men at man få den fulde version det kan jeg godt lige. Nogen gange synes jeg bare at designet ikke er så spændende men den fungere. Det er rigtig godt ved MyFitnessPal kan scanne stregkoderne det er jo nærmest alle produkter der er i systemet det synes jeg er rigtig godt.

Tid

Lifesum tager tid og det er den eneste grund til at jeg ikke vil anvende yderligere men ellers så kunne jeg godt finde på det. Det hele kørte både teknisk og ja igen jeg er ikke så god til at bruge den fordi jeg ikke har så meget tid men altså når jeg så brugte den så det kørte bare. Lifesum kræver stadig mere tid end hvis jeg slet ikke skrev noget ned. Det er jo klart det vil gå hurtigere fordi det allerede ligger der inde. Jeg synes

egentlig at jeg er kommet godt i gang med den men man kan sige det er klart hvis jeg ikke køber det der ekstra til så tager det lidt tid ligesom den anden men det kunne man jo gøre hvis man vil bruge den.

MyFitnessPal det er nok til nogen der har lidt mere tid i hverdagen end jeg lige har men jeg synes hvis man kunne optimere den så'n tidsmæssigt så er det noget jeg godt kunne finde på at bruge fordi den er virkelig nem og bruge altså ja det tager bare lidt for langtid. Jeg har et ret tidspresset skema så det er sådan lidt "suk armen jeg orker ikke" eller jo men jeg har ligesom ikke tid til at taste ind fordi det tager alligevel afhængt af hvor forskelligt jeg spiser 5 min pr gang og så er det alligevel upræcis fordi jeg ikke har stået og vejset min mad af så afhængige af hvilket mærke det er. Tror det var onsdag eller sådan noget har jeg ikke tastet ind fordi jeg simpelthen ikke har haft tid til det.

Fortrukken app

Altså jeg synes den fungerer rigtig godt faktisk positivt stem over for Lifesum også bare det der med at den giver det ... jeg kan rigtig godt lide de giver de her billeder det de med hvordan ens fordeling er altså af kulhydrater, proteiner, fedt og sådan noget det giver ligesom så kan jeg forholde mig til hvad det er jeg har indtager det kan jeg godt lide. Så skulle man selvfølgelig købe den her så maden blev automatisk overført den er nemmere at finde det få det til at passe med det man har spist. Den først MyFitnessPal appellere mere til mig. Jeg kan så godt lide den måde den er bygget op på jeg har ventet mig lidt til dens layout så synes jeg så køre det bare. Jeg kan rigtig godt lide den frem for Lifesum det måske også fordi jeg har været vant til MyFitnessPal og brugt den det synes jeg bare giver et eller andet på den måde det er bygget op på i den her app. MyFitnessPal er lidt mere overskueligt på sådan en eller anden god måde.

Hvis du ikke var en del af testen

Det er så din skyld fordi jeg har sagt ja til det her testforløb ellers havde jeg aldrig gået så meget op i det. Jeg tror overhoved ikke at jeg var kommet i gang hehe det tror jeg faktisk ikke og det det er simpelthen fordi at du ligesom har sagt eller spurgt om jeg vil være med ellers så tror jeg slet ikke at jeg var kommet at den tanke havde striftet mig at den kunne være en ide hehe. Der har måske være en enkelt dag hvor man har tænkt ved sig selv "suk nu må jeg heler lige få det her gjort fordi at jeg er med i det her" og så skulle jeg også prøve. Jeg tror faktisk ikke at jeg havde hentet dem ned fordi så jamen så havde jeg nok tænkt ved mig selv "armen det kan du selv klare det her" men det er faktisk et godt redskab. Jeg har jo så prøvet det der i efteråret så var det fint men det er jo altid skægt at prøve nogle nye det vil jeg nok ikke have fundet på, så det var godt med sådan et lille spark. Jeg synes jeg har brugt den som jeg nu vil havde gjort altså fair nok jeg har ikke haft nogen mål det har bare været helt afslappet, men jeg synes egentlig at det har gået fint det er så'n at jeg ikke vil havde brugt den anderledes. Det er en god oplevelse at prøve det fordi man har set nogle ting så men jeg havde aldrig selv jeg vil aldrig selv få sådan en hentet og så give mig til at bruge den det tror jeg ikke.

Platform

Så det var helt vildt positivt det kunne jeg rigtig godt lide fordi giver et lidt større overblik. Det kan jeg godt lide så'n når jeg har to platforme at have det på både appen MyFitnessPal på smartphonen og så også på nettet.

Ja men også lidt negativt ift. det der med at der er mange funktioner der måske der kommer hvis man opgraderer til gold version. Det kunne jeg godt overveje såfremt det er rettet fordi at jeg tror at der er mange ting jeg godt kunne tænke mig også altså det at give billede af. Altså det der med at Lifesum fungere både på mail eller på computer også fungere på smartphone det er fint nok men får den bare kun brugt på smartphonen fordi at der har jeg den lige ved hånden i stedet for at jeg skal til at logge på også det skal være nemt. Nej jeg synes det bliver for besværligt selv om jeg har computeren åben osv. Jeg synes det er bedre med telefonen.

Andet

I torsdag der skulle vi lige havde vin flasken puttet ind og så viste jeg lige det der du havde vist mig til Anders ... jeg synes faktisk det tager faktisk langtid og jeg kan nok heller ikke sige at det er helt 100% fordi jeg gætter mig jo lidt til noget af det eller det gjorde jeg i hvertfald fordi så tager jeg jo lige lidt remoulade på hvor meget er det. Når det så er det samme man spiser så er det nemt bare tage fra tidligere indtastninger. Jeg har en doven personlighed hehe..

Jeg har ikke på noget tidspunkt følt mig tvunget til at bruge Lifesum og jeg kan bare sige at jeg har tabt 1,3 kg så det virker. Jeg tænker egentlig ikke over det er ligesom reklamer alle andre steder man ja jeg har lært at ignorere det. Men altså det er jo lækkert hvis der så kommer en dag at jeg så ikke skal ind under en masse faner for at komme ind og blive medlem eller købe den det er lækkert nok.

Alder og Køn

Kvinde 21, 56, 48

Mand 56-57

Beskæftigelse og Uddannelse

Juridisk assistent hedder det så fint min stillingsbetegnelse jamen det ved jeg faktisk ikke hvad for en der tæller bedst fordi jeg har jo en studentereksamen men jeg har også min mægler eksamen det ved jeg ikke helt hvad.

Kontor og Merkononm. Produktionsleder og 9. Studerende øhh var ipn det var på gymnasieniveau. Jeg læser ernæring og sundhed som fjern studie og lige nu er det handelsgymnasiet. Smed jamen det er jo sådan set jamen det er det man kalder en uddannelse jeg bliver uddannet som smed i går jamen altså hvad hedder det en erhvervsuddannelse. Jeg er studerende jeg har højest jeg har gennemført er gymnasiet STX.

App

Nej ikke den her ja jeg var til førstehjælp i sidste torsdag og der lært om øhh hjertestarter.dk og hvad var det mere den hedder..sundhed.dk tror jeg. Jamen tror da eller jeg håber at den kan gøre eller vil medføre at jeg ligesom egentlig bliver klar over hvor mange af de tomme ting det er jeg spiser, fordi det er jo helt sikkert derfor at man ikke taber sig fordi ellers så vil en rugbrød og en banan fra morgen af det vil jo ikke det vil jo medføre at man skulle tabe sig. Jamen jeg synes det er pisse smart nu har jeg også den der fra øhh Kvikly med hvad hedder den den der samlemærker har jeg fået på og min mobilbank ligger herinde altså jeg synes apps de er smarte men jeg bruger dem jo ikke så meget. Nej jeg er ikke bekendt med lige denne type

af app's. Altså den vil jo nok give sådan lidt forhåbninger om at man kan se hvad det er man spiser og hvor meget man spiser for det jeg spiser jo bare, måske at den kunne holde lidt styr over hvad det er man spiser. Det er nok ikke noget jeg blive god til at bruge sådan en app som MyFitnessPal eller Lifesum det tror jeg ikke men det kan være. Jeg haft en der hedder Shape Up Lifestyle et eller andet den havde så'n et grønt ikon med en der ligesom hopper op af hehe den havde jeg i et halvt år tror jeg hvor jeg i hvert fald i en måned virkelig konsekvent alt hvad jeg spiste det kom ind i den og alt hvad jeg lavede men så faldt jeg lidt fra fordi ja jeg ikke rigtig havde tid til at putte det hele ind og var lidt for doven til at putte det hele ind. Så håber jeg på den måde at appen vil motiverer mig fordi man kan jo godt spise sundt hele dagen og så alligevel få for meget det kan godt være at gulerødder er sunde men 10 kg det giver også lidt så det var egentlig derfor. Det er godt princip men det tager bare lidt for lang tid at skulle taste det hele ind hele tiden så igen det vil være fantastisk motivation til at ikke og spise noget men ja det er egentlig og så synes jeg det fint at den har rigtig mange forskellige valgmuligheder hvis man går ind og søger på en ting det det er rigtig godt synes jeg. Hvis jeg skal til ligesom og veje det hele af så kunne det godt være men jeg ved det ikke hvis man nu fx tager morgenmåltid så får man et æble man få lad os sige yoghurt og müsli jamen hvad er der så i det müsli hvis den ikke er tastet ind i forvejen hvis man fx har lavet det selv så skal man til og veje alt ja det kunne nok være en god grund til at jeg ikke vil bruge det. Det værste er det der med at få det gjort, det vil jeg tror at pigerne lige er bedre til end mænd er. Det er klart når man kommer ind i en rytme så bruger man den nok ikke helt så meget som gør til at begynde med.

Det er jeg MyFitnessPal jeg har prøvet og andre lignende app's der var en der hed Looslt tror jeg og så jeg havde der var sådan en madlog den var faktisk kun på computeren den gang jeg havde da jeg brugte den så det var ikke så længe så jeg ved ikke helt om det tæller. Men det var også hvor man skrev ind hvor meget man havde spist og sådan noget. Altså det længst jeg sådan den tæller hvor mange dage man sådan i træk har logget ind og jeg tror det længste jeg har haft det er 15 dage i træk. Så det er de der to uger og så begynder jeg at ikke at gøre det mere.

Livsstil

Åh slankekur vil jeg da ikke sige at jeg ikke har været på men jeg har ikke lavet om på min livstil så'n tidligere. Jeg er godt klar over at jeg skulle spise nogle flere grøntsager og jeg skulle spise noget mindre sød og jeg skulle spise noget mindre fedt så man ved det jo godt. Min krop har fortalt mig at den vil vej det jeg vejer nu. Det var min egen kur men på arbejde bliver vejet hver mandag. Det kører tre måneder af gange og så skal vi sige hvor meget vi vil tabe os og så den der kommer tættest på har vundet end eller anden ting. Jeg er på kur for at jeg ikke bliver for tyk og for at kunne passe mit tøj og for at have det bedre med mig selv. Slankekur synes jeg ikke rigtig at det virker fordi når man første er kommet af kuren igen jamen så spiser man bare det man altid ellers ville have gjort så fungerer det ikke alligevel jeg er i gang med en livsstilsændring det hvor jeg spiser sundere og måske også mindre og laver mere og drikker vand i stedet for hvad jeg ved mælk eller juice eller sådan noget. Jeg tænker så'n altså selvfølgelig skal jeg have noget at spise men har jeg det godt med mig selv når jeg har spist det er fordi en ting er at det smager godt osv. men den der følelse når man så virkelig har spist et eller andet man bare ikke skulle gøre tænker "åh nej" får jeg den følelse bagefter det er egentligt det der som regalet ja holder mig tilbage ligesom holder mig i kraven så at sige så ja jeg ikke noget reelt ud over det. Det har jeg gjort mange gange. Ellers spiser jeg hvad jeg har lyst til.

Af motion dyrker jeg badminton og løber. Badminton en gang i ugen og løber en-to gange. Mandag der går vi jo 4-5 kvarter og tirsdag gymnastik i 5 kvarter og så enten lørdag morgen eller søndag morgen der spin-

ning jeg en time. Derudover går jeg i fitness hvor jeg prøver at tage de hold de har der. Jeg prøver sådan både at tage det med nogle styrkehold og så lave noget cardio også nogen gange på løbebåndet og nogle gange på den der Elise træner så jeg plejer meget at varier meget men det er lidt svært at holde mig i gang når jeg gør det selv. Der skal være en der siger nu skal i lave det og så er det sat en time så jeg kan ikke bare stoppe. Når jeg starter på sådan noget så plejer jeg at træne hver dag første stykke tid og så går det lidt mere over i sådan jeg vil gerne sådan være ca. 3-4 gange om ugen fordi det er lidt mere det er skønt at have de der rest days så jeg ikke går død i det igen. Jeg vil også gerne opbygge muskler og sådan noget så spiser jeg derefter. Det er meget proteiner og grøntsager og ikke for meget kulhydrat men tilpas mængder. Måske bare. Jeg kan jeg godt lide når jeg sådan.

Mandag aften der går vi en tur en time ømm 5-7 km tirsdag går jeg til gymnastik i hvert fald i vinterhalvåret 5 kvarter motion hverdag ja. Altså jeg har altid sagt kommer jeg under 90 kg så vil jeg stoppe med at ryge igen eller prøve på det. Men det mangler jeg lige det. Jeg cykler jo altså hver onsdag ude i ROFI og hvad er det heddet spinning og så Cykler jeg mandag ude i på mountainbike om aften sammen med ja mellem 5 og 10 mennesker. Så skal vi starte på racer cykle nu her d. 28 marts.. køre to gang u ugen et par timer ca. og det har jeg egentlig gjort i nogle år. Men slæbte jeg på 10 kg mindre så kunne det være at jeg kunne køre stærkere. Nu her faktisk her i efteråret der tænkte jeg nu lige det er noget med lige og tælle kalorier i nogle uger så lidt mere motion.

Funktioner

Jeg har problemer med at vælge nogenlunde mængde af hvad jeg spiser så mange kalorier vil jeg ikke bages for at have spist for et rugbrød!

MyFitnessPal har mange muligheder at vælge imellem når man søger på et bredt ord fx "pålæg" havde virkelig mange typer hvilket var rart. Indtastning er nemt, da tidligere indtastede fødevarer er på en liste m. tidligere mængde, som i mange tilfælde er det samme næste gang. Stregkodesøgning fungerer helt perfekt hver gang. Muligheden for selv at oprette fødevarer og opskrifter gør det muligt at med beregne egne madlavninger bestående af sammensatte retter. Hvis ikke varen er til at finde i databasen har jeg oplevet ved et produkt købt i specialforretning så kan man taste kalorierne ca. manuelt for at sikre de kommer med i regnskabet. Der kommer hele tiden info om jeg vil anmelde app'en gider jeg ikke sådan noget. Gør det hvis føler for det. Fremskridtspunktet giver en smule dårligt billede på mobilen der burde man kunne zoome ud på grafen for at kunne få et bedre grafisk billede. Når man trykker ind i MyFitnessPal giver det et godt billede af kaloriemål for dagen, hvor meget jeg har indtastet osv. hurtigt overblik. Nyhedsfeeden giver mulighed for at følge sine egne opdateringer mht ændringer i vægt, indtagelse af for meget/lidt i løbet af dagen, samt mulighed for at se hvis dagen samt mulighed for at se hvis dagens kalorier indtages de følgende dage vil målet være nået om x-antal dage, det synes jeg motivere mig rigtig meget og gør at jeg føler endnu mere for at nå mit mål.

Man kan koordinere MyFitnessPal med internettet gøres nemt og overskueligt super godt og det giver større overblik over de madvalg og forløb man har taget gennem ugen. Man kan gå ind og ændre makroforde-lingerne hvilket jeg synes er ovenud perfekt da det betyder meget for min kost. Det er rat når jeg kan vælge 1 skive af noget i appen så man ikke altid behøver at veje tingene. Dette måtte gerne gælde for flere af fødevarerne. Det gode ved sådan et program er at man kan spise al slags mad bare man holder sig under sit kaloriemål. På den måde kan man spise varieret og forhåbentligt ikke blive hurtigt træt af det. Det viser

også at det mere en en måde at skifte livsstil på mere end bare en kur. På den måde tror jeg på at det holder bedre "in the long run". Det er lidt irriterende at jeg skal starte forfra hver gang jeg skal taste noget mad ind. Fx her til morgen fik jeg 3 af de samme madvarer som i går, men skal hele tiden vælge "tilføj morgenmad" i stedet for bare at vælge alle tre på en gang. App'en kommer rimeligt hurtigt med en push-meddelelse hvis jeg ikke har tastet noget ind til et bestemt måltid. I morges meldte den allerede kl. 10 om jeg ikke skulle tage at indtaste min morgenmad. Jeg ved ikke om den giver dem efter, hvornår jeg normalvis skriver morgenmad eller efter bestemte tidspunkter. App'en kommer nogle gange op med en boks under en indtastet madvarer hvor der fx står "Denne fødevare indeholder mange proteiner". Det er ret nice så man også lærer lidt om hvad det egentlig er man spiser sammen boks kommer frem, hvis man har nået sit protein niveau for dagen. Det er også meget godt fordi så kan man overveje om man måske skulle spise noget med flere kulhydrater så man får den fordeling som app'en foreslår er det bedste med 50 % kulhydrater 30% fedt og 20 % protein. Hvilket btw. Også er en god feature fra app'ens side. Alle de ovenstående ting på den her side er i sær godt for folk der er nye til kalorie optælling tænker jeg. Over alle synes jeg at app'en har et lidt kedeligt layout. Jeg er vild med det lille plus hvor man kan tilføje noget. Flere elementer i den stil kunne være cool. For mig gør et flot design/layout app'en mere interessant og måske også motiverende. Det er fedt at app'en kender så mange motionsformer. Det er også cool, at man kan koble den til forskellige andre app som Endomondo sykronisere den automatisk de data til MyfitnessPal. News Feeden er ok, men ret kedelig. Informationen den slår op på mine vegne kunne sikkert bruges på en motiverende måde men den bliver bare ikke rigtig kommunikeret ordentligt videre. Måske giver den mere mening hvis man har venner der på. Brugerfladerne er lidt rodet og dyster at finde rundt på, synes jeg. Kunne måske være forenklet lidt? Synes ellers det er rimeligt simpelt at taste ind. Det er lidt vanskeligt at bedømme hvornår man skal taste motion ind. Skal jeg kun skrive det ind, som jeg forbrænder iført træningstøj eller tæller en gåtur til fakta på i alt 1.4km (og på vejen hjem er der jo vægt på) også?

Det er nemt at indtaste mad og Lifesum giver en masse extra, så som hvor meget man må spise/måltid. Man kan dog ikke ændre sin "kur". Lifesum minder ikke en om at man ikke har indtastet sit måltid det er rart, fordi man jo har en god grund til ikke at indtaste maden. Man behøver ikke en yderligere reminder om at man ikke har gjort det. Man kan nemt finde den type motion, man har dyrket. Den har endda shopping. Yderligere kan man selv indtaste antal minutter, km eller g/kg. Intervallerne er således nemmere at indstille. Lidt nogle "sjove" mængdebetegnelser for de forskellige fødevarer, dog med lidt prøvelse er det meget nemt. Meget godt og smart at de allerede indtastede fødevarer ligger på en liste så de nemt kan bruges igen uden, at man skal til at søge det frem i databasen. God billig visning af om man har indtaget for meget/for lidt kalorier. Makronæringsstofferne er gode forbilleder for om man har indtaget det korrekte ift. anbefalingerne, hvilket jeg går meget op i. Rigtig godt at man får overblikket over hvor mange kalorier der er sat i til hvert måltid, så man har noget at gå ud fra og tilpasse sin kost efter. Lidt trist at mange funktioner først bliver tilgængelige når man opgraderer til GOLD. Jeg er vild med de små beskeder den kommer med som "godt gået" og "Forkæl dig selv den har stadig – kalorier tilbage" . Det er rart at man kan holde øje med kulhydrater fet og protein indtag øverst på startside. Det er nemt at slette indtastede madvarer ved bare at swipe fingrene henover dog den madsatte af hvad man normalt vis gør så man skal lige finde ud af det. Man skal have det betalte abonnement for at vælge gemte madvare er vildt irriterende. Det er godt at den har nogle foreslående/ anbefalede KJ mål for hvert måltid. Det er dejligt når den fx siger "du er okay" og så at man kun er lidt over målet og en gåtur kan klare det. Det er meget motiverende generelt er de der kommentarer motiverende fordi jeg har trænet. Vægt-trackeren er ret nice, så man kan se hvor man star-

tede hvor langt man er nået og hvor lang tid man mangler endnu. Lifesum er positiv og motiverende men man kan ikke bare føre måletider over fra foregående dag – så vil den have at man opgrader og det koster vel ??

Tid

Det tager tid at indtaste hvad man har spist tid som man ikke nødvendigvis har om morgenen eller andre tider på dagen så jeg giver nemt op. Jeg har andre ting at bruge min tid på. Det er for besværligt at veje sin mad, finde det og alligevel tænke ”men passer det nu også?”. Det er fedt at MyFitnessPal husker hvad jeg tastede ind i går til morgenmad, så går det hurtigere i dag fordi jeg fik det samme Det er dejligt nemt og hurtigt at man kan scanne madvarerne og den kender stort set alle scanningskoderne. Det er dog irriterende at den kun gemmer ens indtastede madvarer under den kategori som de er indtastet under. Så i dag ville jeg gerne indtaste det samme slags brød, som jeg fik til frokost en af de andre dage og blev nødt til at søge efter den så tager det længere tid.

Problemer

Jeg synes at det er lidt mærkeligt og åndssvagt at MyFitnessPal fortæller mig at det slik jeg har indtastet har et lavt indhold af mættet fedt. Der synes jeg måske det ville give mere mening, hvis den sagde ”Denne fødevarer har et højt indhold af kulhydrater” og så smide det ind i en rød advarende boks. Det ville give mere mening for mig. MyFitnessPal mister lidt troværdigheden, når jeg scanner en vare og kalorie indholdet ikke stemmer over ens med hinanden. Det skete i dag med noget laks jeg scannede ind. Det tager selvfølgelig noget tid at få fundet de forskellige fødevarer første gang. Er man en enkelt dag til selvskab er det det større stykke arbejde at få det hele med lidt bøvlet. Har problemer med at finde madvarer ”Havrefrø som drys” kan ikke søges og ikke scannes ind. I går havde jeg problemer med at finde det jeg spiste en ”hotdog frankfurter” men det var rettelig en hjemmelavet oksekødspølse med cayennepeber, chili, timian, oregano, løg m.m. i en flutes (skåret i 3 stykker) m/ bløde løg og ovnkartofler kaldet jeg bare ovnbagte pomfritter.

Gode opstart af Lifesum, god indtryknings muligheder. En smule problemer med at finde rundt i hvornår man indtastede for de forskellige måltider på dagen.

Svært at koordinere internettet med mobil-aapen, derfor opgav jeg det igen og så er den besværlig at bruge.

Følelse

Jeg giver op det er for besværligt at veje sin mad, finde det og alligevel tænke ”men passer det nu også?”. Jeg har andre ting at bruge min tid på. Reklamer nederst lidt irriterende, men gør ikke vildte meget. Jeg skulle ændre måleenheden så MyFitnessPal brugte KJ i sted for KCAL og det tog virkelig lang tid at finde ud hvordan man gjorde det var ret irriterende. Jeg skulle igennem mange trin for at udføre en virkelig simpel opgave. Da jeg trykkede ”fuldfør indtastning” fortalte MyFitnessPal at jeg ville veje ca. 14,4 kg om 5 uger hvis jeg blev ved på denne måde. Den sagde desuden at jeg havde spist lidt for lidt og burde spise lidt mere for et sundt vægttab. Jeg synes at det er motiverende at den siger hvad man kan nå frem til om blot 5 uger. Det er også rart at den siger hvis man spiser for lidt. Det viser at MyFitnessPal ved hvad der er sundt og den promoverer ikke at man bare slet ikke skal spise noget. Det er irriterende at den kun gemmer ens indtastede madvarer under den kategori som de er skrevet ind første gang. Så i dag ville jeg gerne indtaste det

samme slags brød, som jeg fik til frokost en af de andre dage og blev nødt til at søge efter den så tager det længere tid.

Jeg er meget positiv stemt overfor det at Lifesum er skrevet i antal gram pr. dag. Det er tydeligt at Lifesum gerne vil have at man opgradere og det er egentlig ret irriterende fordi den viser en funktion og når man klikker på den siger den først der at man skal opgradere for at bruge denne funktion. Det er fedt at den har forskellige måleenheder under de forskellige madvarer som fx "spiseske" ellers "en skål" så behøver man ikke altid nødvendigvis at veje. Det er dog irriterende når man skal vælge en måleenhed i stedet for bare gram. Det er nemt at slette indtastede madvarer ved bare at swipe fingrene henover dog den madsatte af hvad man normalt vis gør så man skal lige finde ud af det. Man skal have det betalte abonnement for at vælge gemte madvare vildt irriterende at jeg ikke kan flytte madvarer fra et måltid til et andet jeg bliver nødt til at slette det fra den ene og så indtaste den på ny. Jeg er lidt betænkelig ved antallet af kalorier, jeg må indtage pr. dag. Hvis jeg kategoriserer mig selv som stillesiddende, må jeg kun indtage 820 kalorier. Det tror jeg ikke sundhedsstyrelsen vil synes om! Jeg synes at have læst, man ikke må komme under 1200 kalorier

Re-design

I en ny app vil jeg sætte "fødevarer har et højt indhold af kulhydrater" ind i en rød advarende boks. Det ville give mere mening for mig. MyFitnessPal savner, synes jeg at man kan se, hvert måltid pr dag så det vil jeg lave i en ny app.

Det kunne være rart hvis man fik en opsummering af dagen ligesom med MyFitnessPal, hvor den siger hvor langt man kunne nå hvis man fortsatte på den måde.

Bias

Testperson 2 og 3 havde allerede MyFitnessPal på deres telefon.

Video optagelser fra testperson 1-3 viste at de ikke havde nogen egentlige vanskeligheder med app'en. Ved indtastningen af mad indtag for hvad testpersonen 1-3 havde spist på test dagen var der nogle enkelte fejl tastningerne for testpersonerne. En af testpersonerne ud trykkede "hov det var ikke der jeg ville trykke".

Trin 4

Frem ad rette

Ved spørgsmålet om disse to app's var nogen som testpersonerne så sig selv bruge som et værktøj frem ad rettet var det meget forskelligt fra testperson til testperson. Nogen så det som en mulighed når de i ny og næ skulle strammes lidt op mens andre mener at de kun lige vil anvende den i en vis periode da dette er for dem er nok til at danne sig et billede af hvad de spiser og hvor der skal sættes ind henne. Enkelt vælger den på baggrund af det tidsmæssige perspektiv der skal bruges for meget tid på at indtaste.

"Ja det kunne jeg fordi det giver mig et rigtig godt indtryk af hvad det er jeg når jeg gør det rigtig og når jeg gør det forkert."

“Det tror jeg ikke at jeg vil få gjort men men jeg synes at bare det her med at man har brugt den i 14 dage nu her det har egentligt man har lært hvordan det ser ud.”

“Nej det kunne jeg ikke men det er fordi det tager tid og det er den eneste grund til at jeg ikke gøre det men ellers så kunne jeg godt finde på det.”

Motivation/påvirkning

Langt de fleste testpersoner tilkende gave at de havde følt at app'ene i en eller anden grad havde påvirket dem. En enkelt testperson der gjorde opmærksom på at vedkommende havde prøvet dem de forgående efterår tilkende gave også at det var der vedkommende oplevede samme effekt som de rasterene testpersoner. En testperson kommenterede også på en af app'sne feedback beskeder der gave testpersonen endnu mere motivation til at anvende app'en og kæmpe vider i vægttabet. Der var yderligere også en testperson der tilkende gave at vedkommende ikke havde brugt den de sidste par dag da det blev for besværligt at specielt da de havde været i byen men endnu engang var det tiden med indtastningen der også blev nævnt som en væssenlig faktor.

“Der er ting der giver til eftertanke at altså hvad det egentlig er hvad man putter i munden det det altså man får et helt klart billede af hvor det du gør forkert henne og hvad der det du.”

“Synes at det er opmuntrende at den siger til mig når jeg laver den det dagsrapport igås den der afslutning af indtastning at den så siger til mig jamen om 5 uger vil du veje det og der kan jeg se at det er mind end jeg gør i dag og det motiver dig til at bruge den ja.”

“Jeg har ikke brugt den de sidste..siden torsdag og jeg synes ja altså det bare fordi jeg synes det var det er svært at finde alt det der mad og få det til at passe der blev jeg nok bare egentlig bare træt af det. Vi havde været i byen og så hvis vi skal finde der forskellige mad det der er svært og det tager lang tid.”

“Altså nu har jeg prøvet den engang før men det er helt sikker første gang man prøver sådan en at man tænker hold da op det løber alligevel stræk og det sætter nogle tanker i gang og allerede når du har brugt den en gang jamen så har du det jo allerede i baghovedet jeg tror ikke at det er en man behøver at blive ved med at bruge fordi så ved man godt ca.”

“Ja fordi sidste gang der var det så'n til at starte med der spiste jeg ikke nær så meget fordi jeg ikke gad til at taste det ind.”

“Måske sådan lidt at det gør at man holder sådan lidt at det kun er på en god måde at man holder sådan lidt tilbage men måske at indtage et eller andet chokolade og så tænker man ej det dur ikke for så skal jeg taste det ind og så tæller det med i regnskabet.”

Følelser

Følelserne var blandet mellem testpersonerne yderligere var de også forskellige ift. hvilken app der blev anvendt. For en del af testpersonerne var der glæde ved at anvende app'ene og at de virkede, men irritation var også en følelse testpersonerne kom ind på hovedsagligt irritation over at der i Lifesum ikke er alle funktioner der er tilgængelig i gratis versionen ønsker brugeren fuldt funktionalitet kræver det at der betales for app'en .

“Så bliver man glad over at det faktisk fungerede med den her app også det der med at der ikke er nogen ting med at der ikke er nogen ting man skal købe ud over men at man få den fulde version det kan jeg godt lige.”

“Til at starte med blev jeg lidt irriteret fordi at så’n suk nu bruger jeg 5 min på det her det kunne jeg have brugt på noget andet. Øm og så til sidst så bliver jeg så mere ugidelig tror jeg fordi så åh jeg gider ikke nej jeg lader bare være og så doven også. Men altså jeg startede virkelig med at taste alt ind virkelig være disciplineret siden blev jeg så irriteret også af rent dovenskab.”

“Altså det var måske nok det der var tætteste på at man kunne blive lidt irriteret over at det lige skulle tage lidt længere tid så men eller synes jeg at den har været fin fordi man har kunne følge både fedt og proteiner ja hvor man var henne i det.”

“Ja jeg synes den var sjovere den var måske også en andelse tror måske lidt mere på den her end den anden med de der udregninger men det kan godt være det det er jo lidt svært.”

“Øh så’n mest positiv heh jeg er glad men øhh jeg synes også lidt irriteret igen med de der funktion man skal betal for. Det så er så bliver jeg så arr suk okay så skal jeg taste det ind igen. Det er lidt irriterende, men ellers så de funktioner der er de fungere godt så jeg er generelt positiv over det.”

“Ja lidt irritere fordi der er mange ting jeg godt kunne tænke mig at der måske bare var tilgængelig.”

Samvittighed

En subgruppe til temaet følelser var samvittigheden som testpersonerne påpegede prikkede app’ende til denne følelse. Denne følelse blev både hilst velkommen af nogle testpersoner der havde behov for denne overvågning app’ene gav hvor den dårlig samvittighed kunne komme hvis de ikke havde fået indtaste mad men andre oplevede ved påmindelsen af manglene indtastning hvor den dårlige samvittighed opstod at dette medførte en smule stres.

“Altså enkelte gange har jeg følt lidt overvågning men jeg synes også at det er en rigtig god måde at man får den der fornemmelse af jamen hvor meget er det du kan tillade sig at spise før du har udfyldt en dagsration det giver et rigtig godt billede af det.”

“Det var som lidt som ens mor der kommer lidt efter en du har ikke gjort så’n og så’n med løftet pege finger det var der ikke jer det var så’n mere fint. Man ikke har fået tastet det ind altså det så’n har jeg lidt dårlig samvittighed og bliver en lille smule stresset hvis jeg tænker for meget over det og så blive mindet om det det er bare ikke rart men den her app der fik jeg ikke dårlig samvittighed over ikke at have tastet det ind så det var fint. Hvis man kan sammenligne det så er det som om at den anden app det var så’n mere en mor der var efter en hele tiden og den her app det var mere som en ven der siger armen det bare i orden altså kom med det du vil og nu skal du bare høre sår ja.”

Betaling

Ved betaling var det forskelligt hvad testpersonerne ville give for disse app’s. Nogle testpersoner mener at det ville de ikke idet at de så vil lede efter andre gratis app’s der kan give det samme endda med fuldt funktionalitet yderligere blev det påpeget fra en testperson er at vedkommende har et princip om ikke at betal-

te for app's. Andre er mere villige til at betale for dem her kommer der forskellige bud fra testpersonerne til hvad den skal koste for at de vil købe den nogen er villig til at betale mellem 7- 30 kr. da disse testpersoner ved at det er hvad app's typiske koster hvor en anden er villig til at betalt 100 kr. i en periode hvis vedkommende skulle tabe sig.

"Det ved jeg ikke naar det vil jeg nok spekulere noget mere over så fordi jeg så synes jeg at den måske mangler lidt. Hvis de funktioner var der så tror jeg godt at jeg kunne overveje det det ville jeg ikke afvise at det vil være en mulighed fordi at ja den er sådan lidt politibetjent."

"Det kunne godt være man ville give 100 for så noget i en periode og så få det der ud af den som der var fordi så kunne der godt være at man kunne bruge den til at tabe sig det kunne godt være at den kunne vende vores tanker."

"Ja det fordi en app det er jo tit kun hvad 7, 10, 20 kr. ja hvis det var den man vil have så henter man da den den kunne sagtens koste lidt."

"Altså op til en 20,25, 30 kr. det tror jeg ikke at man vil tænke en pin over fordi hvis man har hørt at den er eller kan se at det kunne være noget jamen så gør man det det tror jeg godt man kunne."

"Det tror jeg nej så vil jeg finde en anden en der var gratis. Fordi altså så meget synes jeg heller ikke at den giver."

"Måske lidt længere henne så'n bliver vendte mig fuldstændig til den så tror jeg godt at jeg det kunne godt ske."

Re-design.

Forslag til re-design spændte fra funktionelt til selv app's layout. Endnu engang blev der kommenteret på at de skulles gøres hurtigere således at man ikke skulle bruge så langtid ad gangen. At kunne gentage indtaget fødevarer fra forgående dage til dagen måltider hvis der er noget der er ens fx morgenmad og frokost var også et ønske til en ny app. I forlængelse med det var der et forslag om at det skulle være muligt at se forgående dages resultat så der kunne sammenlignes og vides hvor det gik galt for end henne. I forlængelse til dette var der en testperson der ville lave det således at app'en samlede alt sammen søndag så man kunne danne sig et overordnet indtryk af hvordan ugen var gået. En testperson ville også sørge for at de faktuelle elementer som kcal indhold passede således at brugeren kan følge sig tryk ved at anvende dem og være sikker på at de oplysninger der gives passer. Funktionalitetn ved at indtaste motion var der testpersoner der påpegede godt kunne gøres bedre og nemmere da der manglede træningsformer og indtastning af styrketræning var for besværligt. En testperson påpegede at vedkommende godt kunne lide når der skulle indtastet skulle der ikke scrolls for at komme frem til den rette mængde men at man skulle indtaste det dette ville testpersonen sørge for var muligt. Layout påpegede testpersoner at app'en MyFitnessPal gerne måtte være lidt mere glad i farverne hertil blev de tilføjet sener hen at den gerne måtte havde et layout som Lifesum der havde et meget behagelig layout farve og figur mæssigt. Det foresloges at der i stedet for et tekst feedback at der nu er logget ind i 5 dag laves således at der gives medaljer. Tilslut var der en testperson der ville gøre det nemmere at oprette en brugere hvor de forskellige platformer snakkede sammen. Testpersonen påpegede at det var for besværligt at få computeren og app'en til at snakke sammen på nuværende tidspunkt.

“Altså det der med at man kan se de forgående dages resultat øm måske stille det op i koloner.”

“Ja det vil jo så gøre det lidt hurtigere at gentage eller hvad fanden man kunne få det til at sige”

“Altså øm jeg kan ikke rigtig finde ud af at gå ind og se jamen hvad var det egentlig du fik i går hvorfor var det at det gik galt den dag altså hvis jeg sammenligner med fx i dag det kunne jeg godt tænke mig at den kunne.”

“Jamen så vil jeg i hvert søge for at tjekke op at den passer og så man kan jo så som Knud han er høj og han ligger måske i den ene ende hvad han skal indtage af kalorier hvor jeg måske er typen der ligger i den anden ende altså det er ikke kun dem i mellem 55-75/80 kg at den passer på at den skal være jævn og så som sagt så vil jeg lave den visuelt lettere at se på og måske lidt gladere måske lidt mere enkel.”

“Jeg tror godt at man kunne lave en flotter opsætning som ikke var dyster og så tung den er så’n lidt kompakt den kunne godt være lidt mere let at finde rundt i og se på visuelt.”

“Det der med det skulle være lidt nemmere at finde mad man har spist . Det der indtastningen det skal tage det tager for langtid så får jeg i hvertfal ikke gjort det.”

“Ja jeg vil gøre motion jamen hvis jeg siger mere enkel så går det lidt i mod det andet jeg synes også at den skal være mere detaljeret og man skla kunne finde lige præcis det man gerne vil fx har jeg været til zumbatoning og zumba. Zumba det er bare hvor man danser rundt og Zumbatoning det er med sådan nogle vægtestave så det er selvfølgelig hårdt men den har kun zumba derinde.”

“den har newsfeed hvor den siger nu har du logget ind 5 dage i steg men altså det står bare en sætning der kunne man måske godt lave det til noget lidt mere det ved jeg ikke noget sjovere noget og så’n at man fik det ved jeg ikke så’n en lille medalje eller et eller andet så’n noget godt gået med et eller andet form for illustration eller noget andet i steden for det tror jeg kunne være mere motiverende end det bare er tekst.”

“Så vil jeg egentlig bare gerne hvis den talt sammen hver søndag ugevis når ugen var gået så kunne man lige se hvordan så den uge ud.”

“Når man lavede den på telefonen til at starte med måske med at taske det her ind altså ens brugernavn og det fordi så koordinerede det fordi jeg har jo så’n lavet den det er jo bare en bruger.. det for det jeg kunne godt tænke mig det der på internettet for så kunne man jo ligesom så’n det giver lidt større billede af hvad det er hvad man så’n og så at kunne se det på en større skærm.”

“I stedet for at skulle side og scrol ligesom den første app havde det så skulle man bare taste det in det synes jeg også var lidt letter eller lidt mere dejligt fordi det er hurtigere og så skal man ikke sider og åh fuck nu kom jeg for langt og scrol op igen.”

Anvendelsen af app'en

Når testpersonerne skulle anvende app'en havde de deres egne mønstre til hvordan de gjorde det. Nogle af testpersonerne gjorde det mens de sad og spise for ikke at glemme det mens andre samlede dagens måltider sammen for så at indtaste det hele om aften. Hoved argumentet for dette var at det tog langtid og det var der ikke tid til at indtaste i arbejdstiden.

“Jeg synes lige første første gang jeg lige så den lidt forvirrende ud men nu nu når så’n er inde i det så synes jeg ikke så’n det så er det faktisk ret simpel jeg tror bare det var for pga. den anden app.”

Jo men det det glemmer det glemmer jeg ikke for der så indgroet i mig.

Ja der er der har været lidt slem til kun at bruge den her om aften fordi at jeg synes ikke lige at det er så nemt lige at finde tid til det i arbejdstiden(..)”

“Ja sørger for at få det gjort så jeg ikke glemmer det.”

“Altså ømm jeg når jeg spiser eller når jeg lige har spist for ellers så er jeg helt sikker på så glemmer jeg at taste noget ind.”

“Altså den første dag der skulle man lige rundt om og finde ud af hvor finder man mad henne og hvor finder man motion alt det der når man først lige har prøvet det et par gang så finder man hurtigt rundt i den den er tros alt enkelt app. ”

“Man samler jo lidt sammen men det er igen vi man må jo formode at når man bruger sådan en så er det for at man benhårdt går efter at tabe sig.”

“Jeg er bedst til kun at gøre det en gang om dagen. Derfor har jeg egentligt skrevet min morgenmad og min madpakke op så jeg kan vente til aften så kan jeg lige se om der er plads til en appelsin der til aftenskafe.”

“Nej jeg plejer at gøre det men jeg spiser eller lige efter eller lige inden eller lige omkring ellers glemmer jeg at gøre det.”

“Det gør jeg altid om aften så’n for hele dagen ja det er egentlig lige der jeg synes der er tid til det.”

Problemer

Et gentagende problem var at få funktionen til at scanne strejkoder til at virker. Nogle testpersoner havde problemer med at få den til at scanne deres strejkoder eller finde nogle fødevar hvorefter de måtte splitte det op i mindre dele for at kunne indtaste det. Da Lifesum har en begrænsning i dens gratis version hvor der ikke kan kopieres indtastet mad fra forgående dage oplevede nogle testpersoner dette som et problem. En testperson havde problemer med at for computer og app’en til at snakke sammen hvor testpersonen tilsidst opgav og holdte sig bare til app’en.

“Ikke den gang du har undervist mig i det. Jeg synes faktisk at det gik rimelig godt men det tager lidt tid for mig det der med at tage billede af strejkoder der virker faktisk godt.”

“Der var nogle enkelte ting som jeg ikke kunne finde .. ømm men så splittede jeg det op og så tog jeg en halvt flutes og så noget andet eller nu kan jeg ikke lige huske hvad det var jeg ikke kunne finde men så splittede jeg det bare op i små dele og så bare satte det ind.”

“Nogen gange er den lidt langsom med at opdatere men jeg tror det er mere internettet end det er app’en ellers er det egentlig gået fint.”

“Så havde jeg lige et problem med at jeg scannede en vare så passede kalorie tallet ikke med hvad der stod på varen og hvad den scannede det ind til og det synes jeg det så’n da jeg opdagede det lige men de gange hvor man bare skriver det ind så bliver jeg så’n kan jeg overhoved stole på at den har det rigtige såår det er nok fordi at det er privatpersoner der så’n taster dem ind men det ja det er lidt træls synes jeg at det ikke passer.”

“Nej egentlig ikke problem bare det tager bare lidt bøvlet at få fundet alle de der ting det er egentlig det.”

“Jeg synes at den har været vanskelig end den anden men det er selvfølgelig også fordi jeg ikke har betalt man skulle lægge dem ind hver dag det men hvis nu har valgt at putte nogle penge i så kunne jeg jo godt kopier.”

“Det der med at koordinere app’en på telefonen og computeren ..ja det har jeg simpelthen ikke lige jeg jeg prøvede på det når jeg loggede ind på computeren men så ja nej det gik ikke rigtig.. og så tænkte jeg okay så holder jeg mig bare til app’en på telefonen.”

Funktioner/Design

En funktion som alle testpersoner nævnt var fedt at app’ene besad var muligheden for at scanne madvare. Dog var der nogle testpersoner der kommenterede at funktionen søg efter madvare var mangle fuld når de skulle anvende den da de var madvare den ikke kunne finde. Yderligere var der nogle testpersoner der nævnte at det var fedt at MyFitnessPal havde muligheden for at kunne sættes op til at kunne snakke sammen med andre app’s fx Endomondo.. En testperson var positiv over de sundhedsmæssige feedback Life-sum gav når der var indtastet madvare eller der var drukket vand.

“Jeg synes det er rigtig smart ift. det der med at man har en fødevare specialet så kan man lige scane stregkode det kan jeg godt lide det er en meget fiks funktion..”

“Den anden var så smart fordi den kunne komplet dig til andre app’s så jeg tænker hvis jeg så’n skulle overveje måske lidt hvis jeg begynder at løbe uden for og så den anden kan kompleks til endomondo det synes jeg er rart for så kunne det godt være at jeg skifted tilbage til den men lig nu så tror jeg bare jeg forsætter med den her.”

“Lige da jeg fik den synes jeg faktisk at det var vældig besværligt men men det synes jeg ikke mere det kører godt men der som sagt de ting der er nogen ting man ikke kan søge på jeg synes den først vi havde der havde vi væsentlig flere “øgemetoder øh end den her den her kan godt finde på at sige den ikke kender det.”

“Den har nogle rigtig gode funktioner udover nu går jeg lige ud over emnet den har nogle rigtig gode funktioner så den ikke bare tæller hvor mange kalorier man har men den siger også du har de og de kalorier du kan bruge og dem kan du fx bruge så’n og så’n eller man indtaste hvor meget man har drukket til hvert måltid armene det er godt fordi så’n og så’n den har lige lidt ekstra synes jeg som er rigtig rigtig fedt så’n i stedet for at man bare det bliver målt.”

“Det har jeg faktisk ikke tastet ind. Det er fordi der er lidt besværligt at taste det styrketræning jeg laver og sådan noget ind det er kun når jeg laver så’n cardio og sådan noget.”

“Jo så synes jeg også det er rigtig godt ved app det der de der scanne stregkoderne der er det jo nærmest alle produkter de er i systemet det synes jeg er rigtig godt.”

Tid

De fleste testpersoner tilkendegav, at begge app's tager for lang tid at bruge. Det tager simpelthen for lang tid, og indtaste alt hvad man spiser og drikker i løbet af dagen, hvilket hovedparten af testpersonerne også siger, at den tid har de ikke til rådighed.

“Nej det synes jeg ikke, det er egentligt bare det tager lige lidt længere tid lige at finde, men altså det er ikke mange minutter man bruger, og så er jeg bedst til at gøre det, når det kommer til aften, så får man lige gjort det, men den her gang, har jeg egentlig gjort det hver dag.”

“Altså det kræver stadig mere tid, end hvis jeg slet ikke skrev noget ned.”

“Ja ømm det er nok til nogen der har lidt mere tid i hverdagen, end jeg lige har, men jeg synes ..hvis de, hvis man kunne optimere den så'n tidsmæssigt, så er det noget jeg godt kunne finde på at bruge, fordi den er virkelig nem og bruge ,altså ja det tager bare lidt for langtid.”

“Det var mere tidsmæssigt ømm, det har jeg også skrevet, jeg ved ikke hvornår .. det var virkelig tidskrævende, nu har jeg så'n ret tidspresst skema, så det er sådan lidt, suk armen jeg orker ikke eller jo, men jeg har ligesom ikke tid til at taste ind, fordi det tager alligevel jamen afhængigt af, hvor forskelligt jeg spiser 5 min pr gang, og så er det alligevel upræcis, fordi jeg fordi jeg ikke har stået og vejet min mad af så afhængige af, hvilket mærke det er, eller jamen altså ja det .. ja der så'n tror det var onsdag eller sådan noget, har jeg ikke tastet ind, fordi jeg simpelthen ikke har haft tid til det.”

Fortrukken app

Når det kommer til hvilken af de to app's testpersonerne fortrækker, foretrækker hovedparten Lifesum frem for MyFitnessPal. Hovedparten der fortrækker Lifesum gøre det på baggrund af den positive feedback og udseende, mens dem der vælger MyFitnessPal gøre det, da de har vænnet sig til at bruge den.

“Altså jeg synes den fungerer rigtig godt, faktisk så'n positivt stem over den, også bare det der med at den giver det ..jeg kan rigtig godt lide de giver de her billeder, det der med hvordan ens fordeling er altså af kulhydrater, proteiner , fedt og sådan noget, det giver ligesom så'n, så kan man forholde sig til ,hvad det er man har indtager, det kan jeg godt lide.”

“Den første (FitnessPal) appellerer mere til mig.”

“Så skulle man selvfølgelig købe den her, så maden blev automatisk overført, den er nemmere at finde det få det til at passe, med det man har spist.”

“Jeg kan så godt lide den måde den er bygget op på, så har vænnet sig lidt til, så synes jeg så køre det bare.”

“Frem for den anden ja, det vil jeg meget hellere, det er også det måske også, fordi jeg har været vant til den før hen, og så brugt den ja, det synes jeg bare giver et eller andet på den måde det er bygget op på i den her app, det den det synes jeg er lidt mere overskueligt på sådan en eller anden god måde”

Hvis du ikke var en del af testen

Det at en del af testpersonerne var et del af denne test gjorde, at de kom i gang med at bruge disse app's eller blev opmærksomme på, at de fandtes. Dertil var der nogen, der indtastede mere end de nok ellers ville havde gjort, da de var en del af min test. En testperson tilkendegav dog, at vedkommende indtastede indtil vedkommende blev træt af det.

“...men det er så din skyld, fordi vi har sagt ja til det her, ellers havde vi aldrig gået så meget op i det.”

“Nej altså jeg begyndte med at bruge den, det er helt sikkert det nu ja har jeg altid været de,r det har bare gjort det endnu mere så'n ja.”

“Jeg tror overhovedet ikke, at jeg var kommet i gang hehe, det tror jeg faktisk ikke, og det det er simpelt-hen fordi, at du ligesom har har sagt eller spurgt, om vi vil være med, ellers så tror jeg slet ikke, at jeg var kommet at den tanke havde strejfet mig, at den kunne være en ide hehe.”

“Altså der har måske været en enkelt dag, hvor man har tænkt ved sig selv, suk nu må jeg hellere lige få det her gjort, fordi at vi er med i det her, og så skulle vi også prøve.”

“Næ næ nej,det tror jeg, synes jeg har brugt den, som jeg nu vil havde gjort .. ja altså fair nok, jeg har ikke haft nogen mål, det har bare været helt afslappet, men jeg synes egentlig, at det har gået fint, det er så'n, at jeg ikke vil havde brugt den anderledes.”

“Ej jeg tror, jeg stadig vil have tastet det så meget ind. I hvert fald de perioder hvor jeg vil gøre det, indtil at jeg måske blev træt af det. Eller indtil at jeg synes, nu ved jeg ved nogenlunde godt hvor meget spise og hvilke madvarer, så så gider jeg ikke.”

Platform

Testpersonerne var meget forskellige i deres mening om de ville anvende flere platforme eller hellere holde sig til en. En testperson var meget glad for muligheden for, at app og bruger på computeren snakkede sammen, mens en anden synes, det var fint, at det fungerede flere stede, men samtidig gjorde det klar,t at det kun var app'en vedkommende ville holde sig til. En helt tredje testperson synes, at det var for besværligt at computeren skulle åbnes, og der skulle logges ind, så her ville vedkommende klart holde sig til app'en.

“Så det var helt vildt positivt, det det kunne jeg rigtig godt lide fordi giver et lidt større overblik. Det kan jeg godt lide så'n, når jeg har to platforme at have det på.”

“Ja ømm altså det der med at den fungere både på mail eller på computer og så fungere på smartphone det er fint nok, men får den bare kun brugt på smartphonen, fordi at der har jeg den lige ved hånden, i stedet for at jeg skal til at logge på og så det skal være nemt ømm.”

“Nej jeg synes det bliver for besværligt, selv om jeg har computeren åben osv. Jeg synes det er bedre med telefonen.”

Andet

En testperson viste en funktion, efter selv at være blevet vist samme funktion til en anden af testpersonerne. Yderligere var der en testperson, der synes, at det var lidt besværligt at tilkendegive, hvilke mængder der blev anvendt, hvis der ikke lige blev målt og vejlet af. En testperson sagde yderligere meget stolt til slut, at vedkommende havde tabt 1,3 kg i løbet af de to uger, hvor vedkommende havde anvendt de to app's. Da app'en Lifesum reklamer for at købe den fulde version flere steder inde i selve app'en, var der dog ingen af testpersonerne der følte sig tvunget til at købe denne app på baggrund af reklamerne.

Ja det var virkelig jeg til Andres det havde kan ikke prøvet du viste mig det jo

Jaja der i torsdag der skulle vi lige havde vinflasken puttet ind.. jeg synes faktisk..men det tager faktisk langtid og det er jeg kan nok heller ikke sige at det er helt 100% fordi gætter sig jo lidt til noget af det eller det gjorde jeg i hvertfald fordi så tager du jo lige lidt remoulade på hvor meget er det .. jeg vil ikke sige at den er 100 men jeg har gjort det så godt som jeg kunne og jeg synes faktisk at den virker rimelig godt. Når det så er det samme man spiser så er det nemt bare tage fra..hver morgen og madpakken ..ja. Ja måske den vil jeg ikke bruge mere hvor den her vil jeg blive ved med at bruge helt fremover hvor den anden den nok falder lidt mere så'n lidt ud.. jeg har en doven personlighed hehe..

Nej nej.. Jeg vil bare sige at jeg har tabt 1,3 kg så det virker. Nej det gør det egentligt ikke for jeg tænker..næ jeg tænker egentlig ikke over det der er der det er ligesom reklamer alle andre steder man ja jeg har lært at enurer det. Men altså det er jo lækkert hvis der så kommer en dag at jeg så ikke skal ind under en masse faner for at komme ind og blive medlem eller købe den det er lækkert nok. Næ næ men kan bare man kan godt finde det alligevel hvis man gider hehe. Nej ikke andet hvis man kom til at trykke på noget du kan opgrader den og så betale altså nej ikke at jeg har følt mig tvunget til det det var bare at gå fra det igen og så så den har bestemt ikke tvunget eller jeg har ikke følt mig tvunget til det.

Alder og Køn

Alder og køn varierede mellem testpersonerne. Hovedparten var kvinder der var henholdsvis start 20'erne og mellem 45 og 60 år. De to sidste testpersoner var mænd slut 50'erne.

Kvinde 21x3

Kvinde 56

Kvinde 48

Mand 57

Mand 56

Beskæftigelse og Uddannelse

Tre af testpersonerne er studerende, hvor den på nuværende tidspunkt højeste gennemførte uddannelse er gymnasiet (STX) og handelsgymnasiet. Derudover variere højeste uddannelseniveau for de resterende testpersoner fra 9. Klasse, erhvervsuddannelse, merkonom til studentereksamen. Beskæftigelsen for de samme testpersoner er juridisk assistent, kontor, produktionsleder og smed.

Studerende øhh var ipn det var på gymnasieniveau.

Jeg læser ernæring og sundhed som fjernstudie, og lige nu er det handelsgymnasiet.

Jeg er studerende, jeg har højest jeg har gennemført er gymnasiet STX.

Juridisk assistent hedder det så fint min stillingsbetegnelse, jamen det ved jeg faktisk ikke, hvad for en der tæller bedst, fordi jeg har jo en studentereksamen, men jeg har også min mæglereksamen, det ved jeg ikke hel hvad.

Kontor og Merkonom.

Produktionsleder og 9.

Smed jamen det er jo sådan set, jamen det er det man kalder en uddannelse, jeg bliver uddannet som smed i går, jamen altså hvad hedder det en erhvervsuddannelse.

App

Kendtskabet til denne type sundheds app's var ikke stor. Der var nogle enkelte testpersoner der kendte til dem, men dette skyldes, at de tidligere har anvendt dem. Forhåbningerne eller forventninger til app'ene er fra testpersonernes side, at app'ene vil give dem et tydeligere billede af deres kostvaner, og hvor de kan lave ændringer for at leve sundere.

"Jamen tror da eller jeg håber, at den kan gøre eller vil medføre at.., at dette at jeg ligesom egentlig bliver klar over, hvor meget er det tomme ting det er jeg spiser, fordi det er jo helt sikker, derfor at man ikke taber sig, fordi ellers så vil en rugbrød og en banan fra morgen af, det vil jo ikke det vil jo medføre at man skulle tabe sig ellers i går."

Nej. Nej det har jeg ikke.

"Altså den vil jo nok give sådan lidt forhåbninger om, at man kan se, hvad det er man spiser, og hvor meget man spiser, for det øhh vi spiser jo bare.. ja måske at den kunne holde lidt styr over, hvad det er man spiser."

"Jamen jeg håber, der kan komme lidt mere kontrol over hvor meget jeg fik ind, hvor meget jeg ja brugte af kalorier emm, og at det så på den måde vil motiverer mig, fordi at ..ja man kan jo godt spise sundt hele dagen, og så alligevel få for meget det kan godt være at gulerødder er sunde men 10 kg det giver også lidt, så det var egentlig derfor."

"Altså jeg plejer, øhhh altså det længste jeg sådan den tæller hvor mange dag man sådan i træk har logget ind, og jeg tror det længste jeg har haft det er 15 dage i træk. Så det er de der to uger, og så begynder jeg at .. at ikke at gøre det mere."

Livsstil

De fleste af testpersonerne har enten tidligere været på slanketure eller lavet deres livsstil om. Alle testpersoner dyrker for tiden en eller anden form for motion i et bestemt mønster om ugen. Det er oftest 2-3 gange om ugen, testpersonerne er aktive. Hovedgrunden til at tabe sig er på grund af udseendet, som at

kunne passe tøj bedre, men også det med at havde det godt med sig selv er der mange af testpersonerne der vælger, som en af deres grunde til at lave ændringer i deres livstil. Det er kun ganske få af testpersonerne der tænker meget over, hvad det er de spiser.

“Ømm det har jeg jeg har begge del ømm det slankekur, jeg synes ikke rigtig, at det virker, fordi når man første er kommet af kuren igen, jamen så spiser man bare det man altid ellers ville have gjort, så fungerer det ikke alligevel, jeg er i gang med en livsstilsændring emm det hvor jeg spiser sundere og måske også mindre og laver mere og drikker vand i stedet for hvad jeg ved mælk eller juice eller sådan noget.”

“Ømm for at kunne passe mit tøj, det er en af tingene, emm for at have det bedre med mig selv også nu hvor jeg er i gang med at træne, for ligesom at få en stærkere ryg, fordi du ved når man sieder i den her sekretærerstilling hele dagen, så får man virkelig ondt i ryggen, og så får man også mere energi af at træne, så det passer fint ind det hele synes jeg.”

Funktioner

En testperson følte at det var svær at skrive den korrekte mængde i MyFitnessPal, men det var godt, at der var mange forskellige muligheder, når der blev søgt efter en fødevare. Det modtages positivt at der er mulighed for at vælge tidligere indtastede fødevarer i den tidligere mængde, da dette er, hvad testpersonen havde brug for, og dermed blev der sparet tid. Samme funktion savnede en testperson i Lifesum. Funktionen strekkodescanning fungerer for testpersonen helt perfekt. For en testperson var der varer der ikke var i databasen, da de var købt i en specialforretning, det kunne testpersonen så selv taste, så de kom med i regnskabet. En testperson fandt det træls, at der hele tiden kommer anmodning om at anmelde app'en. En testperson kan godt lide, at der kommer en kommentarboks, der fortæller noget mere om den indtastede madvare. Tilslut er der en testperson, der kommenter på at layout i MyFitnessPal er meget kedeligt og kunne gøres mere overskueligt. En testperson kan godt lide, at app'en Lifesum ikke kommer med reminder om manglende indtastning. Yderligere er der en testperson, der godt kan lide den mængde af forskellige typer af motion der er mulighed for at vælge i mellem. Appens overblik over hvad hvert måltid indeholder, tager testpersonerne også meget godt imod. Endnu engang påpeges det fra testpersoner, at det er træls, at der er låst for nogle funktioner, hvis man har gratis versionen af Lifesum. Yderligere påpeges det fra testpersoner, at det er motiverende for dem, at app'en giver positive feedback beskeder, der motiverer dem endnu mere med godt gået.

“Man kan ikke vælge den nogenlunde mængde af, hvad man spiser (så mange kalorier vil jeg ikke binges for at have spist rugbrød!). ”

“Der er mange muligheder at vælge imellem, når man søger på et bredt ord fx ”pålæg”, havde virkelig mange typer, hvilket var rart.”

“Det er lidt vanskeligt at bedømme, hvornår man skal taste motion ind.”

“Indtastning er nemt, da tidligere indtastede fødevarer er på en liste m. tidligere mængde, som i mange tilfælde er det samme næste gang.”

“Stregkodesøgning fungerer helt perfekt hver gang. ”

“Der kommer hele tiden info, om jeg vil anmelde app’en, gider jeg ikke sådan noget. Gør det hvis føler for det.”

“Man kan koordinere app med internettet, gøres nemt og overskueligt super godt + giver større overblik over de madvalg og forløb, man har taget gennem ugen.”

“Det er rat når jeg kan vælge 1 skive af noget i appen, så man ikke altid behøver at veje tingene. Dette måtte gerne gælde for flere af fødevarerne.”

“App’en kommer nogle gange op med en boks under en indtastet madvare, hvor der fx står ”Denne fødevarer indeholder mange proteiner”. Det er ret nice, så man også lærer lidt om, hvad det egentlig er man spiser, samme boks kommer frem, hvis man har nået sit proteinniveau for dagen.”

“Over alle synes jeg, at app’en har et lidt kedeligt layout. Jeg er vild med det lille plus, hvor man kan tilføje noget.”

“App’en minder ikke en om, at man ikke har indtastet sit måltid Det er rart, fordi man jo har en god grund til ikke at indtaste maden. Man behøver ikke en yderligere reminder om, at man ikke har gjort det.”

“Man kan nemt finde den type motion, man har dyrket. Den har endda shopping.” “Rigtig godt at man får overblikket over, hvor mange kalorier der er sat i til hvert måltid, så man har noget at gå ud fra og tilpasse sin kost efter.”

“Lidt trist at mange funktioner først bliver tilgængelige, når man opgraderer til GOLD.”

“Jeg er vild med de små beskeder den kommer med, som ”godt gået” og ”Forkæl dig selv den har stadig – kalorier tilbage”. ”

“Det er meget motiverende generelt, er de der kommentarer motiverende, fordi jeg har trænet.”

“Lifesum er positiv og motiverende, men man kan ikke bare føre måletider over fra foregående dag – så vil den have at man opgrader, og det koster vel ??”

Tid

Testpersonerne er generelt enige om, at app’ene tager meget tid at anvende. En enkelt testperson opgav simpelthen til sidst, da der skulle bruges tid, testpersonen ikke havde. Testpersonerne er glade for, når app’en husker, hvad der tastet ind, da det gør, at det går lidt hurtigere. Dog er der en testperson, der er irriteret over, at den kun gemmer madvaren under den kategori, den er tastet ind under. Scanningen af strekkoder er en funktion, testpersonerne er glade for, da den gør, at det hele lige går lidt hurtigere.

“Det tager tid at indtaste, hvad man har spist, tid som man ikke nødvendigvis har om morgenen eller andre tider på dagen.”

“Jeg giver op. Det er for besværligt at veje sin mad, finde det og alligevel tænke men passer det nu også?”. Jeg har andre ting at bruge min tid på.”

“Det er fedt, at app’en husker, hvad jeg tastede ind i går til morgenmad, så går det hurtigere i dag, fordi jeg fik det samme.”

“Det er dejligt nemt og hurtigt at man kan scanne madvarerne, og den kender stort set alle scanningskoderne.”

“Det er irriterende, at den kun gemmer ens indtastede madvarer under den kategori som de er indtastet under.”

Problemer

En testperson undrede sig over, hvorfor feedback for en indtastet madvarer sagde, som den gjorde, her ville testpersonen hellere at ordlyden var anderledes og stod i en rød advarende box. En testperson oplevede efter at have scannet en vare ind, at kalorieindholdet ikke stemte overens med det som app’en og det indpakningen sagde, at den indeholdte. App’ene opleves som at være lidt bøvlet, når man har været i byen, det er efter sådan en tur svært for testpersonen at indtaste. En anden testperson oplevede, at have problemer med at finde det vedkommende have spist, hertil var der en tredje testperson, der have problemer med at finde rundt i appen mellem de forskellige måltider på dagen. Til slut er der en testperson, der synes, at det er for besværligt at få computeren til at snakke sammen med app’en.

“Jeg synes at det er lidt mærkeligt/åndssvagt, at app’en fortæller mig, at det slik jeg har indtastet har et lavt indhold af mættet fedt. Der synes jeg måske, det ville give mere mening, hvis den sagde ”Denne fødevarer har et højt indhold af kulhydrater” og så smide det ind i en rød advarende boks. Det ville give mere mening for mig.”

“App’en mister lidt troværdigheden, når jeg scanner en varer og kalorieindholdet ikke stemmer over ens med hinanden.”

“Det tager selvfølgelig noget tid at få fundet de forskellige fødevarer første gang.” “Er man en enkelt dag til selvskab, er det det større stykke arbejde at få det hele med. Lidt bøvlet.”

“Puha, i går havde jeg problemer med at finde det, jeg spiste. Tog derfor en ”hotdog frankfurter”, men det var rettelig en hjemmelavet oksekødspølse med cayennepeber, chili, timian, oregano, løg m.m. i en flutes (skåret i 3 stykker) m/ bløde løg, og ovnkartofler kaldet jeg bare ovnbagte pomfritter.”

“En smule problemer med at finde rundt i, hvornår man indtastede for de forskellige måltider på dagen.”

“Svært at koordinere internettet med mobil-appen, derfor opgav jeg det igen.”

Følelse

Hovedparten af testpersonern var irriteret over, at Lifesum har begrænset funktionalitet, at det ikke er muligt at overfører fra dag til dag. Yderligere var der en testperson, der var irriteret over, at det tog MyFitnessPal lang tid om at register en ændring i målenheder. Dog blev det fundet motiverende, at MyFitnessPal kommer med en tilbage melding på, hvad brugeren vil veje om 5 uger, hvis der forsættes på samme måde, samt siger til brugeren, hvis vedkommende spiser for lidt. Dog var der en testperson, der var lidt betænke-

lig ved mængden af de daglige kalorier vedkommende havde ved stille siddende arbejde. Testpersonen ved at det ikke er en sund mængde, der er sat i forhold til, hvad sundhedsstyrelsen anbefaler.

“Jeg giver op. Det er for besværligt at veje sin mad, finde det og alligevel tænke “men passer det nu også?”. Jeg har andre ting at bruge min tid på.”

“Jeg skulle ændre måleenheden, så app'en brugte KJ i stedet for KCAL, og det tog virkelig lang tid at finde ud, hvordan man gjorde. Det var ret irriterende.”

“Jeg skulle igennem mange trin for at udføre en virkelig simpel opgave.”

“Jeg synes at det er motiverende, at den siger, hvad man kan nå frem til om blot 5 uger. Det er også rart, at den siger, hvis man spiser for lidt. Det viser, at app'en ved hvad der er sundt, og den promoverer ikke at man bare slet ikke skal spise noget.”

“Det er tydeligt at den gerne vil have at man opgraderer, og det er egentlig ret irriterende, fordi den viser en funktion, og når man klikker på den, siger den først der, at man skal opgradere for at bruge denne funktion.”

“Det er fedt, at den har forskellige måleenheder under de forskellige madvarer som fx “spiseske” eller, “en skål”. Så behøver man ikke altid nødvendigvis at veje. Det er dog irriterende, når man skal vælge en måleenhed i stedet for bare gram.”

“Jeg er lidt betænkelig ved antallet af kalorier, jeg må indtage pr. dag. Hvis jeg kategoriserer mig selv som stillesiddende, må jeg kun indtage 820 kalorier. Det tror jeg ikke sundhedsstyrelsen vil synes om! Jeg synes at have læst, man ikke må komme under 1200 kalorier”

Re-design

En testperson vil gøre det mere tydeligt, hvad de enkelte madvarer indeholder. Det kan gøres ved, at smide en rød box rundt om dem, hvis den indeholder for mange kulhydrater. En anden testperson savner, at det er muligt, at man kan se hver måltid pr. dag. En helt tredje testperson vil videreføre muligheden fra MyFitnessPal, hvor der gives daglig feedback, hvor det blandt andet tilkende gives hvor langt man kunne nå, hvis man fortsatte på denne måde.

“...fødevarer har et højt indhold af kulhydrater” og så smide det ind i en rød advarende boks. Det ville give mere mening for mig.”

“Det kunne være rart hvis man fik en opsummering af dagen ligesom med MyFitnessPal, hvor den siger, hvor langt man kunne nå, hvis man fortsatte på den måde”

Bias

Tre af testpersonerne havde allerede app'ene liggende på deres telefon, hvormed de allerede var bekendte med dem. Tre af testpersonerne havde ikke de store vanskeligheder med appene, der var kun nogle ganske enkelte små fejl, modsat fire andre testpersoner der havde en del flere vanskeligheder ved dem. Her var der blandt andet en, der ved en fejl var ved at lave en ny madvarer i stedet for at søge efter den.

“Ved indtastningen af madindtag for hvad testpersonen 1-3 havde spist på testdagen, var der nogle enkelte fejltastningerne for testpersonerne. En af testpersonerne ud trykkte ”hov det var ikke der jeg ville trykke”.”

Bilag 9 Interviews transkriptioner

- 1 **Testperson 1**
2 **Baslininterview**
3 *Køn*
4 Kvinde
5 *Alder*
6 Jeg er 21.
7 *beskæftigelse?*
8 Jeg studerende
9 *Hvad er den højeste uddannelse du har afsluttet?*
10 øhh var ipn det var på gymnasieniveau
- 11 0.22
12 *Har du været på slankekur eller lavet din livsstil om tidligere?*
13 ømm det har jeg. Jeg har begge dele ømm det slankekur synes jeg ikke rigtig at
14 det virker fordi når man først er kommet af kuren igen jamen så spiser man bare
15 det man altid ellers ville have gjort så fungerer det ikke alligevel jeg er igang med
16 en livsstilsændring emm det hvor jeg spiser sundere og måske også mindre og
17 laver mere og drikker vand i stedet for hvad ved jeg mælk eller jucie eller sådan
18 noget
19 *Hvilke kure var det du var på?*
20 emm der var øm en ren grøntsagsskur hvor jeg ikke spiste andet end grøntsager i
21 2 uger det var ikke rart hehe ømm så var der en tea kur hvor jeg skulle drikke
22 mener det var 2 liter tea om dagen ømm jeg så måtte jeg ikke rigtig spise noget
23 hele og så bare ellers hvor jeg har spist minimalt af søde ting osv. ømm og ingen
24 jeg har også været på et tidspunkt hvor jeg ikke må spise kartofler,ris eller pasta
25 eller brød ømm jeg måtte kun spise fisk og så igen masser af grøntsager og ingen
26 frugt det var heller ikke ret .. nej jeg synes ikke rigtig at det virker for mig når
27 man ikke må noget synes jeg at man har mere lyst til.
- 28 1.52
29 *Så det er simpelthen noget psykologisk ved dig når du ikke må så vil du gerne?*
30 Ja
31 *Så nu hvor du har lavet det om til livsstil eller bare spise sundere?*
32 Ja jeg må godt få noget af et stykke slik jeg må godt en toffie hvis det er det jeg vil
33 det skal bare ikke være sådan at jeg sidder og æder hele kassen
- 34 2.10
35 *Er der nogen særlig grund til hvorfor vil du geren tabe dig?*
36 ømm for at kunne passe mit tøj det er en af tingene emm for at have det bedre
37 med mig selv også nu hvor jeg er igang med at træne for ligesom at få en
38 stærkere ryg fordi du ved når man sider i den her sekretærer stilling hele dagen
39 så får man virkelig ondt i ryggen og så får man også mere energi af at træne så
40 det passer fint ind det hele synes jeg
- 41 2.32
42 *Ift træning er der så noget bestemt du træner?*

43 emm det hele styrketræning meget okay ikke meget det bruger jeg meget tid på
44 hehe ømm ja altså.. kondition 2-3 om ugen emm.. ja
45 *Er det bare hvad du har lyst til eller er du medlem af et eller andet?*
46 *Jeg er medlem af UNi Fitness så de har egentlig lavet et program til mig men hem*
47 *ja hehe men jeg er ikke så god til at følge det ømm så ja det det er lige hvad jeg*
48 *sådan lige føler for hvis jeg ikke har en god dag jamen så så varmer jeg op tager*
49 *lige det mest nødvendige af styrketræning og så går jeg hjem igen bare lige så jeg*
50 *har været der.*

51 3.18

52 *Så ift når du spiser tænker du så meget over hvad det er du spiser og får dine*
53 *følelser med ind over?*
54 em jeg tænker så'n altså selvfølgelig skal jeg havde noget at spise men har jeg det
55 godt med mig selv når jeg har spist det er fordi en ting er at det smager godt osv.
56 men den der følelse når man så virkelig har spist et eller andet man bare ikke
57 skulle gøre tænker åh nej får jeg den følelse bagefter det er egentligt det der som
58 regelt ja holder mig tilbage eller ligesom holder mig i kraven så at sige så ja jeg
59 ikke noget reelt ud over det men ...ja.

60 4.16

61 *I hvor højt grad er du bekendt med denne form for app's? Nu havde du jo prøvet*
62 *den der før.*
63 Jeg har prøvet den her og så har jeg haft en der hedder shape up lifestyl et eller
64 andet den havde så'n grønt med ikon men en der ligesom hopper op af hehe øm
65 den havde jeg i et halvt år tror hvor i hvert fald en måned der var jeg altså der
66 var jeg virkelig virkelig konsekvent alt hvad jeg spiste det kom ind i den og alt hvad
67 jeg lavede men så faldt jeg lidt fra fordi ja jeg ikke rigtig havde tid til at pytte det
68 hele ind og var lidt for doven til at pytte det hele ind ..ja.

69 4.57

70 *Hvad håber du at denne type for app kan give dig?*
71 jamen ... jeg håber der kan komme lidt mere kontrol over hvor meget jeg fik ind,
72 hvor meget jeg ja brugte af kalorier emm og at det så på den måde vil motiverer
73 mig fordi at .. ja man kan jo godt spise sundt hele dagen og så alligevel få for
74 meget det kan godt være at gulerødder er sunde men 10 kg det giver også lidt så
75 det var egentlig derfor

76 5.29

77 *Har du så nogen bestemt holdning til denne form for app's?*
78 Altså jeg synes det er godt princip men det tager bare lidt for lang tid at skulle
79 taste det hele ind hele tiden ..så igen det vil være fantastisk motivation til at ikke
80 og spise noget ømm men ja det er egentlig det og så synes jeg det fint at den har
81 rigtig mange forskellige valgmuligheder hvis man går ind og søger på en ting det
82 det er rigtig godt synes jeg ømm ... men jeg så igen at der er så mange ting man
83 skal sidde og lede jeg ved ikke fx hvor meget smør jeg putter på mit franskbrød
84 eller på rugbrød eller noget i den retning det er jo ikke måler

85 6.14
86 Kunne det så hindre dig lidt at bruge nogle produkter frem for andre at du skal
87 taste dem ind?
88 Nej men men hvis jeg skal til ligesom og veje det hele af så kunne det godt være
89 men jeg tænker .. men jeg ved det ikke hvis man nu fx tager morgenmåltid så får
90 man et æble man får lad os sige yoghurt og müsli jamen hvad er der så i det
91 müsli hvis den ikke er tastet ind i forvejen hvis man fx har lavet det selv så skal
92 man til og vej alt ja det kunne nok være en god grund til at jeg ikke vil bruge det.

93 **Anden test -MyFitnessPal**
94 *Det først jeg gerne vil høre dig om er ift. den app du lige har testet igennem om du*
95 *har oplevet nogen problemer undervejs? #00:00:09-9#*
96 Som tekniske problemer? Eller.. Nej altså der var ikke nogen tekniske problemer.
97 Det var mere tidsmæssigt ømm det har jeg også skrevet jeg ved ikke hvornår ...
98 det var virkelig tidskrævende nu har jeg så'n ret tidspresst skema så det er
99 sådan lidt suk armen jeg orker ikke eller jo men jeg har ligesom ikke tid til at
100 taste ind fordi det tager alligevel jamen afhængt af hvor forskelligt jeg spiser 5
101 min. pr. gang og så er det alligevel upræcis fordi ja fordi jeg ikke har stået og
102 vejat min mad af så afhængt af hvilket mærke det er eller ... jamen altså ja .. det..
103 ja der så'n tror det var onsdag eller sådan noget har jeg ikke tastet ind fordi jeg
104 simpelthen ikke har haft tid til det. #00:01:00-6#

105 *Så det måtte faktisk godt være nemmere endnu? #00:01:03-0#*
106 Ja. Det må det gern og det samme med motion jeg det er så'n ... jamen hvad..
107 motion tæller fordi hvis jeg skal ned og handle jamen der 700m derhen og 700m
108 hjem øhh og påvejen hjem skal jeg også bære på alt det jeg har handlet tæller det
109 eller tæller det kun hvis jeg er nede i fitness centeret tæller det hvis jeg cykler
110 UNI jeg synes det er lidt svært at vide hvor grænsen den gik. Så det har nok
111 været .. et problem det er lidt et hårdt ord at bruge men det har nok været nogle
112 forhindringer. Altså ellers synes jeg at den har været nem og bruge altså.. det er
113 nemt at navigere inde i den og den er hurtigt der har ikke været nogen tekniske
114 problemer ..så ja det det har bare været lidt besværligt. #00:01:52-6#

115 *Så ift. nu du siger at det du synes har været besværligt hvordan har det så*
116 *følelse mæssigt så'n? #00:02:00-0#*
117 Jamen .. til at starte med blev jeg lidt irriteret fordi at så'n suk nu bruger jeg 5
118 min på det her det kunne jeg have brugt på noget andet. øm og så til sidste så
119 bliver jeg så mere ... ugidelig tror jeg fordi så åh jeg gider ikke nej jeg lader bare
120 være og så doven også. Så men altså jeg startede virkelige med at taste alt ind
121 virkelig være dispieneret siden blev jeg så irriteret også af rent dovenskab.
122 #00:02:31-2#

123 *Så det vil så sige at din oplevelse af app'en den har så været ændret sig fra start til*
124 *nu? #00:02:39-2#*
125 Ja ømm det er nok til nogen der har lidt mere tid i hverdagen end jeg lige har
126 men jeg synes.. hvis de hvis man kunne optimere den så'n tidsmæssigt så er det
127 noget jeg godt kunne finde på at bruge fordi den er virkelig nem og bruge altså ja
128 det tager bare lidt for langtid. #00:03:01-2#

- 129 *Så ift. øhh at bruge app'en er der så et bestemt mønster du så kører? #00:03:10-0#*
 130 Jamen ... til at starte med tastede jeg ind hver gang jeg havde spist noget for så
 131 kunne jeg huske det og så ja var det nemmere lige som og ... estimere ømm så gik
 132 det over til at jeg gjorde det lige når jeg havde tid og så glemte jeg gerne noget af
 133 det også ... ømm.. ja ..jamen ellers det er nemt bare lige åben sin telefon op og gå
 134 ind og gøre det det har ikke ..ja .. #00:03:46-0#
- 135 *Har det så påvirket dig til ift. at spise og motion? #00:03:53-2#*
 136 Ja det har den øm .. den påvirkede ekstremt meget til at starte med ømm også
 137 som jeg sagde først den gang jeg var her sidste gang det der med at man skal
 138 taste ind gider man det er kalorierne virkelig det være eller er den mad der
 139 virkelig det hver ..nej armen så lader jeg være. #00:04:11-1#
- 140 *Så den har sådan set fået dig til lade være med at spise noget? #00:04:14-3#*
 141 Jahh eller ikke på den måde men den har ligesom fået mig til at skære ned på alt
 142 det jeg ikke behøver ... så altså selvfølgelig frokost, morgenmad og aftensmad der
 143 har jeg spist som jeg plejer men så har det ikke være så noget med ... armen jeg
 144 snacker lige et knæk eller noget i den retning eller en gulerod stav eller ..et styk
 145 slik det var sådan noget armen det gider jeg ikke taste ind så lader jeg være.
 146 #00:04:41-2#
- 147 *Så hvordan så med at taste øøhh motion ind har der være noget der? #00:04:46-0#*
 148 Jamen jeg synes det har være lidt svært fordi at ømm igen jeg har ikke været klar
 149 over præcisionen jeg ved ikke hvor meget den person de har testet det på har
 150 svedt altså jeg synes selv at jeg knokler når det er... meenn altså så god form er
 151 jeg nu heler ikke i så det så og så er der også nogen hvor jeg synes de manglede
 152 fx hvis man skal taste bare det at gå ind så er der 10 forskellige valg muligheder
 153 hvor man så tænke waw og hvilken en af dem skal jeg så lige vælge. #00:05:20-
 154 2#
- 155 *Så det vil fx være noget du vil lave om på i den vis? #00:05:22-8#*
 156 Ja jeg vil gøre motionen ... jamen hvis jeg siger mere enkel så går det lidt i mod
 157 det andet for jeg synes også at den skal være mere detaljeret og man skal kunne
 158 finde lige præcis det man gerne vil fx har jeg været til Zumbatoning og Zumba og
 159 Zumba det er bare hvor man danser rundt Zumba toning det er med sådan nogle
 160 vægt stave så det er selvfølgelig hårde men den har kun zumba derinde så..
 161 narr.. ja #00:05:51-9#
- 162 *Er der så udover lige at motions delen halter lidt er der så andet du godt kunne*
 163 *tænke dig og lave om i? #00:05:58-0#*
 164 Naa kun det der tidsmæssige altså jeg synes jeg synes virkelige at den har gode
 165 hvad hedder ... den har mange valg muligheder altså du du kan søge på smør og
 166 så kommer der 10 forskellige slags smør op jo ...intervalerne enten kan du tage
 167 100g eller så kan du tage 1g og det er så lidt mærkeligt hvis man har fået 70g et
 168 eller andet eller 22g så skal man til og side og kigge på det og det synes jeg
 169 måske er lidt mærkeligt... men så tror jeg ikke at der var mere. #00:06:42-8#

170 *Så ift. at kunne bruge som et værktøj fremad rette kunne du se dig selv gøre det?*
 171 *#00:06:49-8#*
 172 *..Ja det kunne jeg godt. Den er rigtig rigtig god hvis man virkelig gerne vil tabe sig*
 173 *hvis man har et decideret mål og siger dertil skal jeg have tabt så og så mange*
 174 *kilo fordi jeg skal... jeg bliver student jeg skal passe min kjole så er den nok rigtig*
 175 *god.... det kunne jeg måske også godt forstille mig selv gøre men nu er det ikke*
 176 *sårn at jeg lige taber mig mere fordi det ikke virker på mig...så lige pludselig vis*
 177 *jeg kunne... jeg kunne forstille mig at bruge den men ..men min søster er nemlig i*
 178 *den der kjole situation jeg kunne sagtens forstille mig at hun vil kunne bruge*
 179 *den.. og hun er også meget konsekvent med hvad det er hun spiser og virkelig*
 180 *skriver alt ned det der er jo bare perfekt altså. #00:07:34-7#*

181 *Nu er det så godt nok en gratis version men hvis den nu kostede penge kunne du så*
 182 *se dig selv bruge den? #00:07:42-8#*
 183 *Nej jeg stoppede med ... en eller anden anden app fordi de begyndte at tage*
 184 *penge for den ..der var noget ..der var stadig væk nogle funktioner der var gratis*
 185 *men ligesom det væsenligt hvis man virkelig den her app så skulle man betale*
 186 *penge for den så tænkte jeg arhh så stopper jeg bare. #00:08:05-3#*

187 *Du vil heler ikke være interresret i den hvis du nu havde den i måned fx og så*
 188 *derefter skulle du hvis du nu havde den i en gratis periode også skulle til at betale*
 189 *for den? #00:08:15-9#*
 190 *...det er faktisk et godt spørgsmål det ved jeg ikke ... det kunne godt være det*
 191 *kommer vel an på hvor konsekvent og afhængig man bliver af at skrive det hele*
 192 *ned det kunne jeg godt forstille mig at folk bliver men lige præcis mig det tror jeg*
 193 *ikke. #00:08:32-9#*

194 *Har du noget at tilføjet? #00:08:38-0#*
 195 *..jeg har en doven personlighed hehe #00:08:42-8#*

196 **Tredje test- lifesum**
 197 *Det første jeg gerne vil høre dig om nu her er om der opstod nogen problemer*
 198 *undervejs? #00:00:09-1#*
 199 *nnej ikke så'n næ det gjorde der ikke. #00:00:12-9#*

200 *Der var intet? #00:00:14-5#*
 201 *Nej det hele kørte både teknisk og også ja igen jeg er ikke så god til at bruge den*
 202 *fordi jeg ikke har så meget tid men altså når jeg så brugte den så det kørt bare*
 203 *altså. Den har nogle rigtig gode funktioner udover nu går jeg lige ud over emnet*
 204 *den har nogle rigtig gode funktioner så den ikke bare tæller hvor mange kalorier*
 205 *man har men den siger også du har de og de kalorier du kan bruge og dem kan*
 206 *du fx bruge så'n og så'n eller man indtaste hvor meget man har drukket til hvert*
 207 *måltid armen det er godt fordi så'n og så'n ..den har lige lidt ekstra synes jeg som*
 208 *er rigtig rigtig fedt så'n i stedet for at man bare det bliver målt og ift at det*
 209 *minder den tidligere app den mindede en om når man ikke havde tastet noget*
 210 *ind og det var som lidt som en ens mor der kommer lidt efter en du har ikke gjort*
 211 *så'n og så'n med løftet pege finger det var der ikke her det var så'n mere frit.*
 212 *#00:01:11-2#*

213 *Hvordan haved du det med det? #00:01:12-8#*
 214 Det var dejligt ømm fordi en ting er at man ikke har fået tastet det ind altså det
 215 så'n så har jeg lidt dårlig samvittighed og bliver en lille smule stresset hvis jeg
 216 tænker for meget over det og så blive mindet om det det er bare ikke rart men
 217 den her app der fik jeg ikke dårlig samvittighed over ikke at have tastet det ind
 218 så det var fint. #00:01:31-6#

219 *Så du havde det følelsesmæssigt bedre med den her app? #00:01:35-0#*
 220 Meget bedre det var så'n mere frit lidt mere så'n ... hvis man kan sammenligne
 221 det så er det som om at den anden app det var så'n mere en mor det var efter en
 222 hele tiden og den her app det var mere som en ven der siger armen det bare i
 223 orden altså kom med det du vil og nu skal du bare høre sår ja .. det er forkert at
 224 sige at jeg blev gladere af den her app men jeg fik en anderledes glad følelse af at
 225 bruge den. #00:02:01-0#

226 *Hvad så med da du startede her for en uge tidesiden til nu er det hvordan har du så*
 227 *oplevede den altså har din oplevelse af den ændret sig? #00:02:10-7#*
 228 ømm jamen til at starte med tænke jeg det var så'n altså samme princip men på
 229 en anden måde men blev jeg egentligt mere glad for at bruge den og det også i
 230 dagbogen så'n det tror jeg at der til sidst der der går tre dage i mellem jeg får
 231 skrevet ikke fordi jeg ikke bruger den men fordi der ikke er noget at skrive ømm
 232 .. jeg synes den hvis jeg fik lyst til at bruge så noget så vil det være den.
 233 #00:02:38-4#

234 *Ift hvor du bruger den henne er det på samme lige når det passer? #00:02:45-1#*
 235 Ja ømm altå det der med at den fungerer både på mail eller på computeren også
 236 fungerer på smartphonen det er fint nok men jeg får den bare kun brugt på
 237 smartphonen fordi at der har jeg den lige ved hånden i stedet for at jeg skal til at
 238 logge på også det skal være nemt ømm men jeg synes igen fordi at det ikke bare
 239 er så'n stramt nu skal du huske så'n og så'n det er nemmere bare at bruge den
 240 synes jeg. #00:03:15-2#

241 *Så du vil ikke bruge den mulighed for og at side ved en computer for at taste det*
 242 *inde? #00:03:20-1#*
 243 Nej ... jeg synes det bliver for besværligt selv om jeg har computeren åben osv.
 244 Jeg synes det er bedre med telefonen. #00:03:30-3#

245 *Hvad så med ift. påvirkelsen med når du spiser og drikker og motionerer ømm gør*
 246 *den noget der? #00:03:38-6#*
 247 Ja fordi sidste gang der var det så'n til at starte med der der spiste jeg ikke nær så
 248 meget fordi jeg ikke gad til at taste det ind. Den havde jeg også lidt den her gang
 249 men så fandt jeg ud af altså du kan taste shopping der for søren .. det var bare så
 250 bliver det jo sjovt .. når okay nu har jeg shoppet i en time armen det var lige 100
 251 kcal og de tæller jo med det er i ordne super. Så der var flere kategorier og vælge
 252 i mellem det var så'n det blev faktisk sjovere fordi at man ikke skulle side og
 253 taste alt ind det kunne man også godt gøre men man kunne også bare gå ind
 254 under kategorierne og så sige nu har jeg spist en kiks den der og så var det det.
 255 ømm ja det var .. #00:04:25-4#

256 *Så den var faktisk mere optimal og hurtigere at bruge? #00:04:28-5#*
 257 *Ja det er det. Altså det kræver stadig mere tid end hvis jeg slet ikke skrev noget*
 258 *ned. Det er jo klart jamen ja det det er blevet hurtigere fordi det allerede ligger*
 259 *der inde? #00:04:44-6#*

260 *Nu lød du jo meget positiv over for den her app så ift. at lave noget om i den er der*
 261 *så noget du vil lave om eller tilføje? #00:04:53-7#*
 262 *ømm jeg skal lige kigge i hvad det var jeg havde skrevet ...åh jo ømm når man*
 263 *har den der basis udgave så kan man ikke gå ind og ændre i kuren altså jeg kan*
 264 *huske dengang jeg havde taste ind først der sagde jeg at jeg bare gerne vil leve*
 265 *sundere hvor at kcal indtaget er det samme som nu og så skal jeg bare spise på*
 266 *en anden måde ømm det fandt jeg så ud af halvvejs igennem at det vil jeg*
 267 *egentligt gerne ændre til det der med at tabe sige det kunne jeg ikke det skal man*
 268 *opgraderer den til og det synes jeg måske det kunne man godt ændre fordi det er*
 269 *jo ret basal hvad man vil bruge app'en til det er jo ikke og man behøver ikke jeg*
 270 *synes ikke at man skulle betale for at kunne ændre det så på den måde synes jeg*
 271 *at app'en er låst lidt fast ømm. #00:05:47-5#*

272 *Så et eller andet sted vil du så måske fjerne det der med at man skal betale?*
 273 *#00:05:49-9#*
 274 *nej nej ikke nødvendigvis men men helt de basale ting som fx øm som jeg også*
 275 *sagde sidste gang nu skal jeg også til at tabe mig fordi jeg skal blive student fint*
 276 *nok så kan jeg bruge app'en til det og bagefter så hen over sommeren der skal jeg*
 277 *bare leve sundt hvad ved jeg tage på i muskelmasse altså. Så man skrive det*
 278 *synes jeg det vil være bare helt basale ting men stadigvæk altså hvis man så*
 279 *betale for det så kommer der flere fancy ting op osv. ømm ja helt klat ja men ud*
 280 *over det så tror jeg ikke rigtig lige at jeg der er noget. #00:06:35-0#*

281 *Der er heller ikke noget udseendemæssigt du vil ændre? #00:06:37-2#*
 282 *nej jeg synes det hele det bløde øm bløde hjørner bløde former og det er nemt at*
 283 *navigere derinde det det er ikke skrigende farver der er det er behageligt for øjnene*
 284 *også for fingrene at man ikke skal side og køre alle mulige steder. Jeg synes det*
 285 *virkede rigtig fint og når man skulle taste ømm fx hvor mange minutter man har*
 286 *dyrker motion så i stedet for at skulle side og scrol ligesom den første app havde*
 287 *det så skulle man bare taste det ind det synes jeg også var lidt lette eller lidt*
 288 *mere dejligt fordi det er hurtigere og så skal man ikke side der og åh fuck nu kom*
 289 *jeg for langt og scrol op igen altså ja. #00:07:19-5#*

290 *Ift. bruge det her som et værktøj nu her når du er færdig hos mig kunne du se dig*
 291 *selv gøre det? #00:07:26-7#*
 292 *Igen nej det kunne jeg ikke men det er fordi det tager tid og det er den eneste*
 293 *grund til at jeg ikke gør det men ellers så kunne jeg godt finde på det. #00:07:38-*
 294 *5#*

295 *Heler du så mere til den her app hvis du skulle vælge i mellem de to? #00:07:41-0#*
 296 *Meget mere. #00:07:43-7#*

297 *Vil du kunne finde på at betale for den fulde version? #00:07:49-4#*
 298 ømm det kommer an på hvad jeg skal bruge den til altså .. igen som jeg sagde
 299 sidste gang min lillesøster hun bliver student her til sommer og skal virkelig gøre
 300 en indsats jeg kan godt forestille mig at hvis jeg var i hendes sko så havde jeg
 301 betalt for det. men øm ja #00:08:13-8#

302 *Men så'n bare dagligt basis? #00:08:15-4#*
 303 Nej det .. det er jeg for nærig til. #00:08:19-4#

304 *Så du vil kun betale for den hvis du havde et eller andet mål i sidste ende du skulle*
 305 *passe den her kjole eller? #00:08:23-7#*
 306 Ja specielt hvis jeg skulle giftes og bare skulle passe den her kjole. Jo den kunne
 307 jeg godt se mig selv betale for så. #00:08:32-9#

308 *Så du føler heller ikke tvang ift. at skulle købe den fulde version? #00:08:37-8#*
 309 Nej #00:08:40-0#

310 *Det rør dig ikke at de så'n reklamere meget derinde med det? #00:08:43-6#*
 311 Nej det gør det egentlig ikke for jeg tænker .. næ jeg tænker egentlig ikke over det
 312 der er der det er ligesom reklamer alle andre steder man ja jeg har lært at
 313 ignorer det. Men altså det er jo lækkert hvis der så kommer en dag at jeg så ikke
 314 skal ind under en masse faner for at komme ind og blive medlem eller købe den
 315 det er lækkert nok. #00:09:13-9#

316 *Det sidste jeg gerne vil høre dig om det er nu har du ligesom været inde i mit forløb*
 317 *her og måske følt dig lidt tvunget til at bruge dem hvis vi så forestiller os at du ikke*
 318 *var en del mit og du sad på egne ben med den her kunne du så forestille dig at du*
 319 *brugte den anderledes? #00:09:38-4#*
 320 ne.. næ.. nej det tror jeg synes jeg har brugt den som jeg nu vil have gjort .. ja altså
 321 fair nok jeg har ikke haft nogen mål det har bare være helt afslappet men jeg
 322 synes egentlig at det har gået fint det er så'n at jeg ikke vil have brugt den
 323 anderledes. #00:10:00-0#

324 **Testperson 2**
 325 **Baslininterview**
 326 Nu kan jeg jo se hvilket køn du er : Kvinde men hvor gamle er du
 327 Jeg er 21.

328 **Beskæftigelse?**
 329 Jeg læser ernæring og sundhed som fjernstudie

330 **Yes... Hvad er din højst afsluttede uddannelse?**
 331 Lige nu er det Handelsgymnasiet

332 **0.40**
 333 *Super.. Sådan godt så vil jeg hører om du har du været på slankekur før eller lavet*
 334 *din livsstil om .. og i hvilken grad og hvor mange gange cirkus og om der var noget*
 335 *bestemt du fulgte?*

336 Ja men altså jeg har været før noget for måske 2-3 år der startede jeg med sådan
 337 noget styrketræning og sådan noget så der ændret min kost også i forhold til det
 338 og så har det gået meget op og ned måske meget svingende så ift. min fokus på
 339 det ... åhh jaa men lige nu der følger der vil jeg også gerne opbygge muskler og
 340 sådan noget og så jhhh og så spiser jeg derefter.

341 *Så det er måske meget proteiner*
 342 Det er det nemlig og grønsager og ikke for meget kulhydrer men til pas mængder.

343 1.40
 344 *Er der nogen særlig grund til Hvorfor du sådan fokuser eller gerne sådan gerne vil*
 345 *du tage dig eller ændre på dig?*
 346 Måske bare for at have det bedre med mig selv. Jeg kan jeg godt lide når jeg
 347 sådan .. hvis jeg fx har en flad mave så følger jeg mig rigtig godt tilpas og så er det
 348 sådan set lige meget om jeg følger jeg har for store lår

349 *Så det er velværende?*
 350 Ja velværen i mig selv

351 2.00
 352 ømmm nu har du jo næsten allerede svaret på det næste men i og med at du lige
 353 som styrketræner er der så noget særlig du tænker på når du spiser altså om du
 354 bliver kede af det?
 355 Jamen altså jeg har altså .. hvad tænker du lige på
 356 *Jeg tænker på nu hvor du sådan når du skal spise noget om du har også meget*
 357 *fødelser med i din mad?*
 358 Ja det har jeg altså jeg fokuserer meget på hvad det er jeg skal spise og hvornår
 359 jeg skal spise og jeg glæder mig i grunden helt vildt meget til når jeg skal have
 360 noget at spise igen, men så hvis så køre jeg efter den gode stil og efter planen og
 361 sådan noget der i hverdagene og så kan jeg godt blive sådan i weekenden giver
 362 jeg mig selv lov til det men alligevel bliver jeg sådan lidt okay det var ikke så godt
 363 allegivel at jeg spiset to stykke kage eller et eller andet

364 *Så du har hvad skal man nu sige et skema eller en plan for hvad du må få af mad i*
 365 *løbet af en dag*
 366 Ja sådan cirka så hvis jeg skare lidt ud så kan det også godt så bliver jeg sådan
 367 lidt påvirket
 368 hvilke jeg også godt kan

369 *Ja ømm så i ift. motion nu har du jo allerede sagt at du fokuserer meget på*
 370 *styrketræning er der andet du laver ved siden af og sådan nogle bestemte dage du*
 371 *træner?*
 372 Nej ikke sådan her om vinteren jeg holder meget af at cykle om sommeren men
 373 det ja lige nu har jeg hvor der er ret koldt så gør jeg det ikke.

374 *Er det sådan mountainbike eller ?*
 375 Ja sådan noget på landeveje.

- 376 *Ømm det drejer sig om den her app. General den her form for er du er du bekendt*
 377 *med denne form for app's?*
 378 *Jamen jeg brugte det der øø fitnesspal før så har jeg det vel lidt svært ved. Det er*
 379 *rimelig lige det der med at finde fødevare også noget der*
- 380 *Så du har lidt ligesom prøvet det før?*
 381 *ja det har jeg.*
- 382 *Hvor lang tid brugte du den?*
 383 *Den har jeg faktisk brugt over en længere periode måske brugten sådan ... rielig*
 384 *meget hver dag i sådan 4-5 måneder så jeg var rimelig vandtil at bruge den til*
 385 *sidst.*
- 386 *Når du så btuger den er der så øøhh hvad skal man sige ømm forventning til det?*
 387 *Altså det der med at det kan give meget jeg har fået at spise og så har jeg ligesom*
 388 *et overblik over hvad kan jeg så tilpasse ift. resten af dagen. Så hvis nu den fx siger*
 389 *at jeg har 3-400 kcal i løbet af sidst på dagen så kan man også så får man lov til at*
 390 *få et eller andet til snack om aften eller sådan noget.*
- 391 *Så det er også sådan lidt du håber at den kan giver dig?*
 392 *Ja sådan et eller andet det der overblik det kan jeg rigtig godt lide. Man har styr*
 393 *på hvad man indtager*
- 394 *Hvad er så din holdning til de hersen former for app's?*
 395 *Det synes jeg egenligt er super. Det kan jeg godt li'*
- 396 *Så du har et meget positivt holdning til?*
 397 *Ja meget*
- 398 *Har du noget andet relevant du synes der er vigtig du synes at få med ?*
 399 *Det kommer sådan i forhold til hvad... Nej ikke lige på ståenden fod*

Anden test- Lifesum

- 400 *Opstod er nogle problemer undervejs?*
 401 *Det der med at koordinerer app'en på telefonen og computeren .. ja det har jeg*
 402 *simpelthen ikke lige .. jeg jeg prøvede på det når jeg loggede ind på computeren*
 403 *men så ja nej det gik kunne ikke rigtigt .. og så tænkte jeg okay så holder jeg mig*
 404 *bare til app'en på telefonen.*
- 405 *Det var interessant at hører at de ikke lige spillede sammen.*
 406 *Ja jeg ved ikke lige hvorfor .. der var en mail eller et eller andet der stod at der*
 407 *var en fejl i systemet.*
 408 *og det hjalp ikke med den mail du havde fået?*
 409 *det var det jeg prøvede på nemlig med den der ..her men ææ ja*
- 410 *1.13*
 411 *Nu du oplevede de her problemer så har der vel også være nogle følelser inde over?*

412 Ja ja det var lidt irriterende at jeg ikke kunne få det til at virke men alligevel
 413 gjorde det det godt at det så fungerede på telefonen .. Jeg synes at det fungerer
 414 rigtig godt også fødevare fordi lige meget for en man skriver så er de der bare.
 415 Det synes jeg er dejligt

416 1.31
 417 *Så man kan sige at du er irriteret over at det ikke virkede på computeren men*
 418 *faktisk positiv*
 419 Ja men også det men måske også lidt negativt ift det der med at der er mange
 420 funktioner der
 421 måske .. der kommer hvis man får hvis man det der opgrader til gold version ..det
 422 det kunne jeg godt overveje såfremt ad rette fordi at jeg tror at der er mange ting
 423 jeg godt kunne tænke mig også .. altså det at give billed af.

424 2.04
 425 *Det irriterer dig faktisk at du skal betale for den?*
 426 Ja lidt, fordi at der er mange ting jeg godt kunne tænke mig at der måske bare var
 427 tilgængelig

428 2.26
 429 *Har den oplevelse af app'en ændret sig fra start til nu?*
 430 Altså jeg synes at den fungerer rigtig godt faktisk så'n positivt stemt over den også
 431 bare det der med at den giver det .. jeg kan rigtig godt lide de giver de her
 432 billeder det der med hvordan ens fordeling er altså af kulhydrater, proteiner,
 433 fedt og sådan noget det det giver ligesom så'n.. så kan man forholde sig til hvad
 434 det er man har indtaget det kan jeg godt lide.

435 2.58
 436 *Hvornår eller Hvordan bruger du app'en er der bestemte steder du bruger den ?*
 437 nej altså nu har jeg det sådan meget i hoved og så'n lige når jeg er meget vandt til
 438 hvad det er for noget mad jeg skal have så måske over middag så indtaster jeg for
 439 morgen og middag og så løbende bagefter så taster jeg hvad jeg ellers har fået
 440 så'n ligesom så'n ja det er så'n det mønster jeg ærlig taget tror at jeg kører.
 441 *Så det er ikke sådan at nu sætter du dig hen nu og spiser maden og så taster du det*
 442 *ind samtidig med så du ikke glemmer det ?*
 443 jo men det det glemmer det glemmer jeg ikke for det er så indgroet i mig.

444 3.40
 445 *Så ift. når du spiser og drikker påvirker det dig at du skal indtaste. Er der så'n at du*
 446 *tænker ej nu vil jeg ikke spise det her?*
 447 Måske sådan lidt at det gør at man holder sådan lidt at det kun er på en god måde
 448 at man holder sådan lidt tilbage men måske at indtage et eller andet chokolade
 449 og så tænker man ej det dur ikke for så skal jeg taste det ind og så tæller det med
 450 i regnskabet. Det så'n det er en rigtig god ting.
 451 *Så den forhindre dig faktisk i ?*
 452 ja sådan lidt at man er ansvarlig for ..det kan jeg godt lide

453 4.17
 454 *Hvad så ift med motion og få det taste ind?*

455 Det har jeg faktisk ikke tæstet ind. Det er fordi det er lidt besværligt at tæstet det
456 styrketræning jeg laver og sådan noget ind det er kun når jeg laver så'n cardio og
457 sådan noget.
458 *Så det kunne faktisk være nemmere ift styrketræning og få tæstet ind?*
459 ja nemlig jeg synes fordi så skal man til at vælge øh ja det er lidt for omfattende ..
460 det var nemmere hvis jeg skulle ud og cykle 10 km.

461 4.48
462 Så hvis du nu skulle få muligheden for at lave den om hvad ville du så gerne lave
463 om ved den?
464 Så tror jeg at jeg vil lave de her øhh det der gold pakke tilgængelig så man
465 ligesom får hele pakken uden at skulle betale noget det synes jeg det kunne være
466 ret dejligt.
467 *Så det er det du bare vil lave om ved den ?*
468 Ja det tror jeg og så måske også ift det der med at jeg havde nogle problemer med
469 internettet så måske når man lavede den på telefonen til at starte med måske
470 med at taske det her ind altså ens brugernavn og det fordi så kordenerede det
471 fordi jeg har jo så'n lavet den det er jo bare en bruger .. det fordi et jeg kunne godt
472 tænke mig det der på internettet for så kunne man jo ligesom så'n det giver lidt
473 større billed af hvad det er hvad man så'n .. og så at kunne se det på en større
474 skærm.

475 5.44
476 *Så ift at bruge det så'n frem ad rettet vil det være noget du kunne se dig selv brug?*
477 Ja, det kunne jeg ja det kunne jeg godt tænke mig. Også ift jeg synes også at det er
478 rigtig smart ift. det der med at man har en fødevare specielt så kan man lige
479 scane strejkode eller QR koden eller hvad der nu lige er på det. Det kan jeg godt
480 lide. Det er en meget fin funktion.

481 6.22
482 *Kunne du se dig selv betale for den fulde version ?*
483 Måske lidt længere henne så'n bliver ventet mig så'n vendet mig fuldtændigt til
484 den så tror jeg godt at jeg dt kunne godt ske
485 *Så om nogle måneder så kunne du måske godt?*
486 Ja når jeg så'n virkelig har brugt den i længere tid så'n nu tager jeg skridet videre.
487 Jeg kunne godt se det men der skal lige lidt mere tilvendelse til så det bliver sådan
488 en del jeg slet ikke kan undvære i min hverdag

489 6.52
490 *Føler du dig så tvunget til at skulle købe den på nuværende tidspunkt?*
491 Nej .. nej ikke endnu. Jeg synes det fungerer godt som det gør nu, men på et
492 tidspunkt kunne det g

Tredje test - fitnesspal

493 Har du haft nogle problemer med app'en undervejs? #00:00:13-4#
494 Nej det synes jeg faktisk ikke at jeg har. Det jeg synes det er så nemt at gå til ved
495 den her. Jeg kan så godt lide den måde den er bygget op på så har ventet sig lidt til
496 så synes jeg så kører det bare. Jeg kan rigtig godt lide den. #00:00:27-7#

497 Så du heler mere til at bruge den her frem for den anden? #00:00:30-0#
 498 Frem for den anden ja det vil jeg meget heler det også det måske også fordi jeg
 499 har været vant til den før hen og så brugt den ja det synes jeg bare giver et eller
 500 andet på den måde det er bygget op på i den her app det den det synes jeg er lidt
 501 mere overskueligt på sådan en eller anden god måde. #00:00:47-9#

502 Så følelse mæssigt har du så haft så'n et eller andet til den? #00:00:51-5#
 503 Ikke andet end at jeg var meget positiv stillet overfor den så'n at også det der
 504 med jeg koordinerede den med emm med internette den her gang det synes jeg
 505 det ikke var noget problem. Så det var helt vildt positivt det det kunne jeg rigtig
 506 lide fordi giver et lidt større overblik. Det kan jeg godt lide så'n når jeg har to
 507 platformer at have det på. #00:01:15-4#

508 Ift. den gang du så sad og skulle koordinere med internette sad du så stadig med
 509 den fornemmelse af at det ikke vil komme til at virke? #00:01:24-7#
 510 Ja lidt for når jeg havde den der problem med den tidligere app, men så når det
 511 fungerede så synes jeg faktisk sån det så blev man endnu mere .. så blive man
 512 glad over at det faktisk fungerede med den her app også det der med at der ikke
 513 er nogen ting med at der ikke er nogen tinge man skal købe ud over men at man
 514 få den fulde version det kan jeg godt lide. #00:01:43-0#

515 Så ift at bruge appen har det så være anderledes hvor du brugte den
 516 mønstermæssigt ift den anden ? #00:01:52-7#
 517 Jahh jeg synes jeg har mere lyst til at gå inde på den her app her og gøre det fordi
 518 også bar fordi at det er så nemt det der med at alle de fødevarer man haft føre i
 519 den rette mængde den mængde man brugt før den er der stadig når man trykker
 520 ind det kan jeg godt lide. #00:02:10-0#

521 Så motiver dig mere til at bruge den? #00:02:13-7#
 522 Ja det synes jeg. Den motiver mig på en eller anden måde også det der med selv
 523 kan indstille en macro næringsstoffer så så ja det er sådan noget jeg går meget op
 524 i så det er også rigtig godt. #00:02:25-6#

525 Har den så påvirket dig ift din træning indtastning af det eller mad? #00:02:31-8#
 526 Nej ikke det joo altså nogen dage har været så'n lidt hold da op det godt nok
 527 meget mange mærkelig ting jeg har indtaget i dag prøv lige at indtaste og så
 528 hvordan det set så'n lige fordelt sig så var det alt så meget fint så det motiverede
 529 mig også til at tænke når det var også en måde og indtage mad på. #00:02:52-1#

531 Så ift motion nu styrketræner meget hvordan har det været og indtaste det?
 532 #00:02:58-3#
 533 Det har jeg altså ikke indtaste stadig væk fordi jeg ikke det giver ikke rigtig fordi
 534 jeg har så'n et eller andet med jeg tæller ikke det jeg træner med i mit kalorie
 535 beregning det vil jeg helst holde fra så'n separat. #00:03:13-8#

536 Er der nogen særlig grund til? #00:03:15-7#
 537 Jamen det bare nej ikke det bare så'n føling jeg har det føler jeg bedst tilpas med
 538 at jeg ikke har det indtast så jeg kan indtage mere så kan jeg jo indtage flere

539 kalorier når jeg indtaster det det det øh nej det kan jeg ikke så godt lide.
 540 #00:03:31-3#

541 Er der noget du så'n kunne tænke dig at lave om i appen? Tilføje eller ændre
 542 funktionmæssigt, layout mæssigt design et eller andet? #00:03:44-0#

543 Jeg ved ikke lige hvad det skulle være synes jeg det er meget let og overskueligt
 544 så også ift. når man skal indtaste morgenmad så trykker man bare på
 545 morgenmad så er det den ligesom lige med det samme det så'n de har gjort det
 546 så overskueligt og enkelt jeg kan godt lide den måde de har gjort det på hvor jeg
 547 synes den anden app godt kunne være lidt forvirrende. I i opsætning layoutet
 548 mæssigt hvor den her er så'n lidt mere lige til. #00:04:10-9#

549 Så nu så den gratis version her og du får den fuld ud hvilke du godt kunne lidt
 550 frem for den anden men hvis nu du skulle købe den ville du så efter en trial
 551 periode føler dig tvunget til det eller se dig selv gøre det? #00:04:29-2#

552 Ja det kunne jeg faktisk se jeg er ret glad for den her app her er meget positiv
 553 stillet. Så det kunne jeg godt se mig selv gør så ja jeg synes der er mange gode
 554 øhh egenskaber ved den der er mange gode forskellige parameter den går inde
 555 og viser det kan jeg godt lide. #00:04:46-6#

556 Er der så nogen bestemt så'n grænset hvor meget det må koste ift. #00:04:52-6#

557 Nee hvor meget må den måske så'n 30-50 kr det vil jeg måske det tror jeg vil
 558 være villig til at gi for den. #00:05:02-0#

559 Nu har du så'n været lidt tvunget til at bruge den her når du har været igennem
 560 mit forløb her men nu sidder på egne ben med det tror du så at dit forbrug af den
 561 den vil havde været anderledes? #00:05:17-8#

562 Neej altså jeg begyndte med at bruge den det er helt sikkert det nu ja har jeg
 563 altid været der det har bare gjort det endnu mere så'n ja. #00:05:29-0#

564 Så sammenlignet med den anden app kunne du så se at du sp'n mistede gejsten
 565 for at bruge den? #00:05:33-5#

566 Ja måske den vil jeg ikke bruge mere hvor den her vil jeg blive ved med at bruge
 567 helt fremover hvor den anden den nok falder lidt mere så'n lidt ud. #00:05:45-3#

569 Jamen det var sådan set det! Medmindre at du har et eller andet du gerne vil
 570 fortæller #00:05:52-4#

571 Jo så synes jeg også det er rigtig godt ved app det der de der scanne
 572 strekkoderne der er det jo nærmest alle produkter de er i systemet det synes jeg
 573 er rigtig godt. Der er jeg synes jeg oplevede lidt problemer med at der var nogen
 574 strekkoder den ikke helt kunne finde ud af den anden og den her den har
 575 nærmest alt det jeg prøver på at scanne. #00:06:10-4#

576 Så du er klar mere fan af den her end? #00:06:13-6#

577 Det må det vil jeg sige ja. #00:06:14-4#

Testperson 3

Baslininterview

578 *Nu kan jeg jo se at du er en Kvinde men hvor gamle er du*

579 Jeg er 21

580 *Beskæftigelse?*

581 Jeg er studerende

582 *Øm... den højst afsluttede uddannelse du har gennemført indtil vider?*

583 Jeg har højeste jeg har gennemført er gymnasiet STX

584 *Så vil jeg hører om du har du været på slankekur før eller lavet din livsstil om .. og i*

585 *hvilken grad og hvor mange gange cirkus og om der var noget bestemt du fulgte?*

586 Det har jeg gjort mange gange.

587 *Er der noget bestemt mønster du har kørt eller kure eller et eller andet*

588 *armmen jeg plejer... det bare sådan det er ikke sådan kure men mere sådan hvor*

589 *jeg plejer at spise sundere ..ja.. men det plejer at holde sådan en uge to uger og så*

590 *bliver jeg lidt træt af det. Så jeg plejer altid at gøre det lidt for meget i gang med*

591 *det og så træner jeg hårdt hver dag og så noget og så går jeg lidt død i det .. ja det*

592 *plejer at være det der sker*

593 *Er det så sådan der du føler at der er nogle bestemte fødevaregrupper det er bare*

594 *dem jeg fokuserer på og så prøver at lade alt andet være*

595 *Altså jeg plejer .. det .. plejer at få prøver får en balance fedt og ømm og hvad*

596 *hedder proteiner og kulhydrater jeg har sådan jeg spiser dem alle det er ikke*

597 *sådan at jeg udelukker noget som reglt ømm så prøver jeg at spise mindre*

598 *Kulhydrater selvfølgelig også få de gode*

599 *kulhydrater iform at frugter og grovbrød istedet for fra silk.*

600 *Er der nogen særlig grund til du gerne sådan gerne vil du tabe dig eller ændre på*

601 *dig?*

602 *ømmm jeg er bare træt af at være tyk. Jeg vil gerne sådan kunne passe tøj bedre*

603 *generalt få det bedre med mig selv*

604 *Så det er sådan lidt mere ydre førelse?*

605 Det er det ydre ja helt sikkert.

606 *Når du så skal spise er der så noget du specielt tænker meget hvad det er du sådan*

607 *du lige?*

608 *ømm hvad tænker du lige??*

609 *Jeg tænker på om du har meget følelser med indover eller er det bare sådan jamen*

610 *jeg spiser alt hvad jeg har lyst til af grønsager?*

611 *Det er mere det det jeg spiser ja det ved det er ikke noget jeg tænker så meget*

612 *over det jeg nu skal jeg bare have noget mad så spiser jeg noget mad så jeg er*

613 *ikke meget inde over det.*

614 *Så ift motion da nævnte du lige selv før at du går meget på er der sådan nogle*
 615 *bestemte former for motion?*
 616 Altså jeg går i Fitness og så ømm jeg prøver at tage de hold de har der jeg prøver
 617 sådan både at tage det med nogle styrkehold og så lave noget cardio også øøø..
 618 nogen gange på løbebåndet og nogle gang på den der elitical elise træner så øø
 619 jeg plejer meget at varierer meget men meget de der hold det er lidt svært at holde
 620 mig igang når jeg gør det selv.

621 *okay så du vælger holdende for at ???*
 622 JA nemlig for at der er en der siger nu skal i lave det og så er det sat en time så
 623 jeg kan ikke bare stoppe

624 *Er der så bestemte dage du træner eller sådan antal gange du træner?*
 625 *Altså jeg vil gerne .. når jeg starter på sådan noget så plejer jeg at træne hver dag*
 626 *det første stykke tid og så går det lidt mere over i sådan jeg vil gerne sådan være på*
 627 *cirka 3-4 gange om ugen fordi det er lidt mere det er skønt at ha de der øø rest days*
 628 *så jeg ikke i går død i det igen.*

629 3.54
 630 *Det spørgsmål jeg stiller nu det er lidt mere konkret til app'en her. Det her*
 631 *spørgsmål kender jeg nok allerede svaret på men er du er du bekendt med denne*
 632 *form for app's?*
 633 Ja, det er jeg den app' faktisk (Fitnesspal) jeg har også prøvet andre lignende app's.

634 *Hvad er det for nogen?*
 635 ææ der var en der hed LossIt tror jeg og så øø jeg havde der var sådan en madlog
 636 den var faktisk kun på computeren den gang jeg havde da jeg brugte den så det
 637 var ikke så længe så jeg ved ikke helt om det tæller. Men det var også hvor man
 638 skrev ind hvor meget man havde spist og sådan noget.

639 4.27
 640 *Ca. sådan hvor lang tid brugte du dem?*
 641 Altså jeg plejer ææhh altså det længst jeg sådan den tæller hvor mange dage man
 642 sådan i træk har logget ind og jeg tror det længste jeg har haft det er 15 dage i
 643 træk. Så det er de der to uger og så begynder jeg at .. det ..at ikke at gøre det
 644 mere.

645 *Hvad håber du at den her form for app de kan give dig?*
 646 Jeg håber de kan ææhh at de kan hjælpe mig med at tabe mig og sådan holde styr
 647 på hvor meget jeg indtager og hvor meget jeg dyrker af motion og så på den
 648 måde ja jeg har sådan min far har brugt noget lignende og han har tabt sig helt vildt
 649 meget såå også sådan ved at tælle kalorier. Så jeg håber at det kan virke på mig
 650 også.

651 *Så det er lidt inspiration fra hans ?*
 652 Jah det er det faktisk

653 *Har du nogen holdning til de hersen former for app's?*
 654 øø sådan ift hvad?

655 5.29
656 *Ift til om du synes de noget ikke særlig godt, brugbart eller rigtig fantastisk fedt?*
657 ømm jeg synes det er dejligt at jeg kan ha øø at den er på både min telefon og så
658 på tabel og på computer også og at den synk hele tide så at jeg kan ja taste ind
659 alle steder og så synkroniserer den til de andre det synes jeg er rigtig dejligt med
660 sådan en så kan jeg bruge den alle steder ja så jeg er meget positiv over den der
661 ikke så mange ting jeg synes der er irriterede over den.

662 *Ift. nu sagde du at din far var sådan lidt inspiration fra din far af du kørte det her*
663 *før han sådan brugte sådan at have en succes med den brugte du dem så ?*
664 Det gjorde jeg ikke. Jeg vidste slet ikke at der sådan jeg viste ikke at det var noget
665 der var så øø... det...det.. det er ved at være nogle år siden det har stadig ikke
666 lykkes for mig men jeg ved ikke hvad det er ... men håber stadig men nej der
667 havde jeg ikke tænkt på det inden men jeg tror heller ikke at der var så mange
668 forskellige app's på det tidspunkt

669 6.35
670 *Har du noget andet relevant du synes der er vigtig du synes at få med ?*
671 øømm nej jeg synes ikke lige hvad jeg kan komme i tanke om.

Anden test - Fitnesspal

672 *Undervejs i den her uge har du så oplevet nogle problemer?*
673 At der har været en enkelt gang hvor den har lukket ned af sig selv men ellers ja
674 så har der ikke rigtig været noget. Nogen gange er den lidt langsom med at
675 opdatere men jeg tror det er mere internettet end det er app'en ellers er det
676 egentlig gået fint

677 0.26
678 *Har du så oplevet så'n bestemte former for følelser undervejs? ...Positive negative..*
679 altså så'n generelt positivt men også sådan lidt jeg synes at den er så'n lidt
680 ensformig nogen gange jeg synes bare designet så'n det så'n .. den er ikke så
681 spændende emm men man den fungerer jo okay så havde jeg lige et problem med
682 at jeg scannede en vare så passede kalorie talet ikke med hvad der stod på varen
683 og hvad den scannede det ind til og det synes jeg det så'n da jeg opdagede det
684 lige men de gange hvor man bare skriver det ind så bliver jeg så'n kan jeg
685 overhoved stole på at den har det rigtige såår det er nok fordi at det er
686 privatpersoner der så'n taster dem ind men det ja det er lidt træls synes jeg at
687 det ikke passer

688 1.14
689 *Så fra en uge siden og så til nu følelse holdninger så til din oplevelse af app'en har*
690 *den ændret sig?*
691 æmm.. det ved jeg ikke .. ikke tror jeg ikke så meget nej. Jeg har måske lagt
692 mærke til ja det ved jeg ikke ja nej det tror jeg faktisk ikke rigtigt

693 1.35
694 *Er der nogen bestemte måder du bruger den på?*
695 ææmm ..der har ændret sig eller?

696 *Du bruger den lige så snart du har noget mad du sidder og spiser eller tager og*
 697 *siger så til middag så indtaster alt hvad jeg har spist indtil vider?*
 698 Nej jeg plejer at gøre det men jeg spiser eller lige efter eller lige inden eller lige
 699 omkring ellers glemmer jeg at gøre det. Ja hvor meget det vejer og så'n

700 2.02
 701 *Har den så været med til at påvirke dig ift mad og motion?*
 702 ja ja det har den fordi det er så'n at man kan se ja fx hvis jeg ikke har så mange
 703 kalorier tilbage så kan jeg nå okay jamen hvis jeg så går ned og træner en time så
 704 kan jeg få nogle flere kalorier jeg synes det er fint nok at man lige kan holde lidt
 705 styr på det. og så også se om man har råd til at lige et lille snack eller noget
 706 lækkert. Ja det er ret nok at man kan det gør rigtig meget synes jeg

707 2.34
 708 *Så den får dig til at hvad kan man sige lade være med at spise noget eller vælge*
 709 *noget til frem for andet?*
 710 Altså den den nok så'n synes jeg lige at jeg kan få det ind agtigt så'n hvis jeg fx
 711 vælger så kan jeg lige der er plads til at kalorier nok til at jeg kan få 100 g slik så
 712 kan jeg godt få det så behøver jeg ikke for jeg tænker hvis jeg holder mig for
 713 meget tilbage fra sådan noget så pludselig så kommer jeg til og spise helt vildt
 714 meget af det og øhhh der synes jeg det er fint at man kan sige armen jeg har
 715 kalorier til det så må jeg godt lige spise lidt slik nu og så ja så det ja jeg skal jo
 716 holde mig helst helt væk fra det men det er fint nok at kunne trappe lidt op mod
 717 det ja

718 3.18
 719 *Nu var du jo lidt inde på det selv men ift det at kunne lave noget om på den er det*
 720 *noget så'n bestemt du godt kunne tænke dig?*
 721 Altså det er så'n generelt med layoutet jeg synes det er lidt kedeligt ja jeg synes
 722 det ville måske pute nogle flere farver ind men altså uden at det bliver så'n
 723 cirkus ja ømm jeg kan godt lide den der det lille plus og så kommer de der
 724 forskellige ting op de der runde cirkler de har de har forskellige farver det kunne
 725 man måske godt de farver implementer i appen lidt mere ja og så også den måde
 726 den har newsfeed hvor den siger nu har du logget ind 5 dage i streg men altså det
 727 står bare en sætning der kunne man måske godt lave det til noget lidt mere det
 728 ved jeg ikke noget sjovere noget og så'n at man fik det ved jeg ikke så'n en lille
 729 medalje eller et eller andet så'n noget godt gået med et eller andet form for
 730 illustration eller noget andet i stedet for det tror jeg kunne være mere
 731 motiverende end det bare er tekst

732 4.14
 733 *Der er ikke nogen funktioner der inde du tænker mangler?*
 734 Det synes jeg egentlig at den har meget godt. Altså jeg synes eller jeg troede ikke
 735 at man kunne taste flere ting ind på en gang men jeg fandt så ud af at man kan
 736 æmm at den kommer med relaterede ting ift hvad jeg før har spist hvor jeg
 737 kunne vælge det opdagede jeg først senere så ellers ville det have været en ting
 738 så også når jeg har tastet noget ind under emm middagsmad en bestemt slags
 739 brød fx og så så gemmer den det under middagsmad med hvis jeg vil have det
 740 samme brød til aftensmad så skal jeg finde det igen og det synes jeg er lidt træls

741 der synes jeg godt at den kunne gemme over alle måltider selv om det under et
742 bestemt et ja så det så'n funktioner.

743 4.57
744 *Kunne du så se dig selv bruge det fremadrettet?*
745 Ja det kunne jeg nok godt. Det tror jeg fordi jeg kan godt lide at jeg kan holde styr
746 på hvad jeg spiser.

747 5.12
748 *Nu er der nogen forskel på om har gratis versioner eller det helt fulde versioner*
749 *kunne du finde på hvis det er så'n at der er en fuld version og så betale for den ?*
750 Altså jeg ved ikke hvad der skulle være mere i en fuld version så det tror jeg ikke
751 at jeg ville uanset fordi at jeg synes at den fungerer som gratis app altså jeg har
752 ikke brug for flere ekstra funktioner ..nej det synes jeg egentlig er fint nok som
753 det er

754 5.42
755 *Så hvis den her app den var en du skulle købe vil du så gøre det?*
756 Det tror jeg umiddelbart ikke så tror jeg at jeg vil finde en der var gratis jeg er
757 ikke så glad for at bruge på app's.

Tredje test- lifesum

758 *Først jeg gerne vil høre dig om det er nogenlunde samme spørgsmål jeg stiller igen*
759 *om du har oplevet nogen ømm problemer ? #00:00:10-7#*
760 øhh det synes jeg ikke ikke noget altså det er lidt irriterende at at er nogen
761 funktioner man skal betale for og sådan noget men jeg har ikke haft nogen så'n
762 problemer med den. #00:00:19-9#

763 *Hvad ømm følelsesmæssigt har du være så? #00:00:26-4#*
764 øh så'n mest positiv he jeg er glæde men øhh jeg synes også lidt irriteret igen
765 med det det der funktioner man skal betale for. Som fx den der de der hvis man
766 har tastet noget mad ind og den gemmer det men jeg kan kun vælge de gemte
767 hvis jeg har betalt for app'en. Det så er så så bliver jeg så arr (suk) arr okay så
768 skal jeg taste det ind igen. Det er lidt irriterende, men ellers så de funktioner der
769 er de fungerer godt så jeg er generelt positivt over det. #00:00:54-8#

770 *Fra at du fik den til her en uges tid siden til nu har du så ændret det store indtryk af*
771 *den eller? #00:01:04-4#*
772 øhh jah det ved jeg ikke. Jeg synes lige først første gang jeg lige så den lidt
773 forvirrende ud men nu nu når så'n er inde i det så synes jeg ikke så'n det så er
774 det faktisk ret simpel jeg tror bare det var for pga. den anden app. #00:01:19-6#

775 *Så du har lært den at lidt at bruge #00:01:21-5#*
776 Ja nemlig #00:01:24-4#

777 *ift den anden app og så den her bruger du så den anderledes? #00:01:29-4#*
778 øhmm jeg måske lidt men øhh det er fordi den har så noget med måltiderne så
779 den siger .. vi foreslår eller det bedste ..anbefalede mængde er 1200 Kj fx og så
780 går den lidt efter at ramme det og så så taster den nogen ting ind som man måske

781 ved den anden vil jeg have taste det ind under snacks men så vil den her så så
 782 taster jeg det måske ind under morgenmad i stedet for for at nå det der det der
 783 beløb selv om det egentlig er en snack men det er sådan set det er egentlig lige
 784 meget for den tæller jo det samme ..ja det lidt det er mere hvor jeg sætter dem ind
 785 under de der ja #00:02:06-0#

786 *Men ellers så er der ikke noget? #00:02:07-3#*
 787 Ellers ikke nej. Det synes jeg ikke. #00:02:10-1#

788 *ift. det der med at spise og motion påvirker den dig så til du snakkede om at du blev*
 789 *irriteret på den med taste ind får den dig så til at ændre din øhh mad? #00:02:24-*
 790 *8#*
 791 øhh ... ømm arr det ved jeg ikke om den gør så meget nej det øh altså den er så'n
 792 hvis jeg fx nået så'n lidt over mit beløb så siger den det er okay men en lille gå tur
 793 vil så'n kunne klare det og så tænker jeg nå okay jamen så det må så være lidt
 794 motiv til at tage ned i fitness men eller så men ikke så meget ift. mad. #00:02:46-
 795 6#

796 *Så den har faktisk fået dig til og dyrke noget motion som du måske ikke helt havde*
 797 *tænkt dig? #00:02:51-1#*
 798 Jhhh måske mere ja #00:02:53-6#

799 *Så ift. selve app'en er der så noget du gerne vil ændre i den? #00:03:03-2#*
 800 Gøre det hele gratis hehe ja øhh og såå det ved jeg ikke jeg synes også øhh det er
 801 lidt det samme som jeg havde med den anden den gemmer de der ting under de
 802 forskellige måltider det ved jeg altså ikke det tror jeg også at den her gør også
 803 men altså hvis man ikke skulle betale for det så at den gemte det under alle
 804 måltider i stedet for kun det jeg har tastet det ind under men det er selvfølgelig
 805 jeg ved ikke helt om den gør det fordi jeg ikke kan bruge den funktion.
 806 #00:03:26-9#

807 *Kunne du så finde på at bruge den her app frem ad rette? #00:03:33-7#*
 808 øhh ja ..jeg tror jeg vil fortsætte den her app endnu det er mest fordi jeg godt kan
 809 lide designet ja og så også den har sådan en fake tracker som jeg synes er ret nice
 810 så man kan se hvor langt man er noget og hvor langt man har to go. Såå jeg tror
 811 jeg vil fortsætte med den her lige nu men men øhh men den anden den var så
 812 smart fordi den kunne komplet sig til andre app's så jeg tænker hvis jeg så'n
 813 skulle overveje måske lidt hvis jeg begynder at løbe uden for og så den anden
 814 kan kompleks til endomondo det synes jeg er rart for så kunne det godt være at
 815 jeg vil skifte tilbage til den, men lige nu så tror jeg bare jeg fortsætter med den
 816 her. #00:04:09-8#

817 *Så ømm ift. det her med at du skal betale for en fuld version føler du dig lidt*
 818 *tvunget til det? #00:04:19-1#*
 819 Jaah, jeg synes den er så'n ar altså jeg kan godt bruge den uden men men den er
 820 meget så'n øhh opgrader nu, opgrader nu og kun for guld medlemmer og sådan
 821 noget den er meget købe mig nu men ikke nok til at jeg vil gå ud og bruge penge
 822 på den men det er mest så'n princip jeg bruger ikke rigtig penge jeg bruger ikke
 823 penge på app's jeg køber kun de gratis så ja #00:04:44-9#

824 *Hvad skulle få dig til og øhh betal for en app? #00:04:49-7#*
825 *arr det ved jeg ikke ... jeg tror så skulle den have nogle funktioner som som jeg*
826 *ikke kunne få gratis et andet sted altså den har jo det man skal betale for det har*
827 *MyFitnesspal jo også så jeg tænker såå er det så'n .. nej så synes jeg ikke at jeg vil*
828 *betale for det hvis jeg kan finde det gratis. #00:05:10-7#*

829 *Så længe der findes en version der er gratis med de funktioner du bruger?*
830 *#00:05:14-5#*

831 *Ja, nemlig så kan jeg ikke se nogen grund til at bruge penge på det så ja det.*
832 *#00:05:18-9#*

833 *Så ift hvis nu du havde hentet de her app's ned selv og ikke havde været en del af*
834 *det her forsøge noget her tror du så at du vil været anderlede vil du have stoppet*
835 *med at bruge dem før eller ? #00:05:34-0#*

836 *Øhh ømm altså nu havde jeg jo brugt den anden før og den det der stoppede jeg*
837 *med flere gange men jeg ved ikke om det så'n jeg har selvfølgelig motiveret mig*
838 *til at taste inde det her fordi det ligesom for en del som en hjælp til dig ømm men*
839 *ellers ja det ved jeg ikke. Hvad var spørgsmålet igen? #00:05:56-4#*

840 *Det var hvis nu du sad med den helt selv og det ikke var en del af mit om du så*
841 *stadigvæk vil have taste så meget ind eller ligesom sagt ej det gider jeg ikke i dag?*
842 *#00:06:04-9#*

843 *Ej jeg tror jeg stadig vil have tastet det så meget ind. I hvert fald i de perioder*
844 *hvor jeg vil gøre det indtil at jeg måske blev træt af det. Eller indtil at jeg synes*
845 *nu ved jeg ved nogenlunde godt hvor meget spise og hvilke madvare så så gider*
846 *jeg ikke. #00:06:18-7#*

847 *Så skipper du det sådan lidt fordi du har en fornemmelse? #00:06:21-9#*

848 *Ja for hvis jeg ved at jeg nogen gange har spist noget som jeg ikke ved hvordan*
849 *jeg skal taste inde hvis der er noget hjemmelavet mad eller sådan noget så*
850 *tænker jeg bare så arr så er det lige meget så taster jeg ikke det ind jeg tænker*
851 *det har nok ca så mange kalorier og så er det lige meget at taste ind hvis jeg*
852 *havde siddet selv med den. #00:06:41-2#*

Testperson 4

baslininterview

853 *Køn? #00:00:10-5#*

854 *Mand #00:00:10-5#*

855 *Hvor gamle er du? #00:00:11-0#*

856 *Født i 58 det er så ... #00:00:24-9#*

857 *Beskæftigelse? #00:00:26-9#*

858 *Produktionsleder. #00:00:27-5#*

859 *Højeste uddannelse du har afsluttet? #00:00:36-1#*

860 *9. #00:00:38-0#*

861 *Har du været på slankekur tidligere eller lavet om i din livsstil? #00:00:53-3#*

862 *Ja det har jeg altså være på slankekur tidligere. #00:00:57-0#*

863 *Var der nogen bestemt du fulgte?* #00:00:57-8#
 864 Nej bare min egen. Vi har på arbejde hvor vi bliver vejret hver mandag.
 865 #00:01:08-8#

866 *Er det stadig noget du gøre eller er det så'n?* #00:01:10-5#
 867 Det kører også endnu ja. Det kører tre måneder af gange og så skal vi sige hvor
 868 meget vi vil tabe os og så den der kommer teste på har vundet end eller anden
 869 ting. #00:01:21-7#

870 *Er der så nogen særlig grund til at du vil tabe dig?* #00:01:30-1#
 871 For at jeg ikke bliver for tyk. hehe #00:01:32-8#

872 *Tænker du meget over hvad du spiser?* #00:01:36-2#
 873 Det er øm blevet bedre til at tænke på det #00:01:41-6#

874 *End du har været tidligere?* #00:01:42-5#
 875 Ja. Der er blevet mere at se nu #00:01:46-8#

876 *Hvad så ift. motion er der noget du bestemt du gøre det?* #00:01:51-5#
 877 Øhh badminton og løber #00:01:55-4#

878 *Hvor mange gange?* #00:01:57-4#
 879 Badminton en gang i ugen og løber en- to gange. #00:02:00-4#
 880 --- 2.del--- #00:00:00-0#
 881 *Er du bekendt med den her form for app's?* #00:00:05-7#
 882 Nej #00:00:08-0#

883 *Har du nogen forventninger til hvad du kan få ud af den her form for app's*
 884 #00:00:13-9#
 885 Nej egentligt ikke .. følge måske jo altså det kunne være en god ting hvis man
 886 kunne følge sin øh sin vægt med den her og så hvor meget kalorier man kan tåle
 887 at spise #00:00:34-5#

888 *Hvad er din holdning ift. sådan noget app's som det her ?* #00:00:42-1#
 889 Det jeg er sjove at bruge... Det værste er det der med at få det gjort .. det vil jeg
 890 tror at pigerne lige er bedre til end vi er #00:00:57-7#

Anden test- MyFitnesspal

891 *Det første jeg gerne vil høre er om du havde nogle problemer undervejs i den her*
 892 *uge?* #00:00:05-3#
 893 Nej det synes ikke. Jo altså hvis der er problemer så er det der der med og finde
 894 det rigtige det tager langtid synes jeg den der rigtige mad og hvordan øm ja men
 895 altså det er nogenlunde lykkes tror jeg. Jeg synes det tager langtid. #00:00:27-0#

896 *Hvad med følelse mæssigt har det så'n?* #00:00:31-7#
 897 Næ ..nej #00:00:34-4#

898 *Du har ikke været irriteret over at det har taget dig langt eller?* #00:00:37-6#
 899 Nej .. #00:00:41-6#

900 *Har din oplevelse af appen ændret fra du startede med at få den og så til nu?*
 901 *#00:00:49-8#*
 902 næ ja det har du jo nok lidt for jeg kan kun brugt den ... jeg har ikke brugt den de
 903 sidste .. siden torsdag og jeg synes ... så lidt har den ændret sig... men em .. ja
 904 altså det bare fordi jeg synes det var det er svært at finde alt det der mad og få
 905 det til at passe der blev jeg nok bare egentlig bare træt af det. *#00:01:29-4#*

906 *Okay så du holde så'n lidt halvt op med at bruge den? #00:01:31-9#*
 907 Ja det gjorde jeg egentlig fra torsdag af. Det var også det der som Tine sagde at vi
 908 havde været i by og så hvis vi skal finde der forskellige mad det der er svært og
 909 det tager lang tid så går der ligesom ..det der er fin ide hvis man skal rose den
 910 lide også der er at den egentlig tæller jeg synes det er rare der der med at den
 911 tæller skridt ... ømm det er ..ja det synes jeg er rart. *#00:02:03-6#*

912 *Når du så bruger den hvor bruger den så henne når du altså skal indtaste mad?*
 913 *#00:02:09-4#*
 914 Det gør jeg altid om aften så'n for hele dagen ja. *#00:02:15-4#*

915 *Er der nogen særlig grund til at du gør det på den måde? #00:02:17-6#*
 916 Det er egentlig lige der jeg synes der er tid til det. *#00:02:23-2#*

917 *ift. og spise påvirker den dig der? #00:02:30-1#*
 918 Der er faktisk kun en ting jeg er blevet overrasket over og det var jeg tastede det
 919 var sidste søndag jeg tastede rullepølle ind det har jeg faktisk ikke spist siden..
 920 det er egentligt også det eneste jeg er blevet overrasket over. Det var det jeg blev
 921 overrasket over men ellers synes jeg egentlig er nogen lunde klar over hvad der
 922 er. *#00:03:00-7#*

923 *Hvad så med motion har den påvirke dig der? #00:03:02-8#*
 924 Nej .. nej *#00:03:08-3#*

925 *Hvis du nu fik muligheden for at lave noget om enten noget der allerede er derinde*
 926 *i eller tilføje nogle funktioner til den eller layoutmæssigt er der så noget du vil*
 927 *ændre på den ? #00:03:21-7#*
 928 Det der med det skulle være lidt nemmere at finde det mad man har spist...ømm
 929 lige nu .. det skulle gerne være det der var nemmere. Så ved jeg synes jeg egentlig
 930 resten nogenlunde fungere men det der indtastingen det skal tage det tager for
 931 langtid så får jeg i hvertfald ikke gjort det. *#00:03:56-0#*

932 *Ift. og bruge en det her som et værktøj frem ad rette kunne du se dig selv gøre det?*
 933 *#00:04:09-4#*
 934 Jeg vil ikke bruge den hver dag men i en periode tror jeg godt at jeg sagtens
 935 kunne gøre det. *#00:04:15-3#*

936 *Nu er det her så godt nok en gratis version men hvis nu du skulle betale penge for*
 937 *den? #00:04:23-4#*
 938 Så vil jeg aldrig få den brugt. *#00:04:25-4#*

939 *Du vil aldrig hente den ned? #00:04:26-3#*

- 940 Det tror jeg nej så vil jeg finde en anden en der var gratis. fordi altså så meget
941 synes jeg heller ikke at den giver. #00:04:39-1#
- 942 *Har du nogen ide om hvad der skulle til? #00:04:42-9#*
943 For hvis jeg skulle give penge for det...ikke lige .hvis jeg kom ud i absolut skulle
944 tabe mig og vil have svært ved det så kunn
- Tredje test- Lifesum**
- 945 (note: TP begyndt inden interviewet at snakke en del om app'en og oplevelsen i
946 den forgående uge)
- 947 Jeg synes den her er bedre hvis man så'n skulle ... sige noget #00:00:18-8#
- 948 *Ja hvis du skulle vælge en af dem så skulle det være den her? #00:00:20-7#*
949 Så skulle man selvfølgelig købe den her så maden blev automatisk overført den
950 er nemmere at finde det få det til at passe med det man har spist. #00:00:34-5#
- 951 *Hvis du skulle lave noget om i app'en hvad var det så du snakkede om? #00:00:36-9#*
952 9#
953 Så vil jeg egentlig bare gern hvis den talt sammen hver søndag ugesvis når ugen
954 var gået så kunne man lige se hvordan så den uge ud. #00:00:50-4#
- 955 *Så du fik så'n slut af hele ugen? #00:00:51-9#*
956 Ja fordi dagevis der kan man godt gå overholde der vil nok være nogen dage så
957 synder man og så gør man ikke andre dage hvordan er ugen så egentlig gået det
958 kunne egentlig være .. det tror jeg det vil være mere det vil være brugbart så.
959 #00:01:11-6#
- 960 *Hvad så ift at bruge den frem ad rettet? #00:01:17-5#*
961 Det tror jeg ikke at jeg vil få gjort men men jeg synes at bare det her med at man
962 har brugt den i 14 dage nu her det har egentligt man har lært hvordan det ser
963 ud... jeg tror sgu ikke nej jeg vil bruge den det tror jeg ikke at jeg vil få gjort jeg er
964 ikke så god til få sådan noget standart ting men hvis man nu havde en periode
965 hvis man virkelig var gået på kur så mener jeg egentlig så så er den også en
966 hjælpe mil for en men sårn i det daglige der synes jeg ikke at man behøver at
967 bruge den. #00:01:58-3#
- 968 *Så hvis det var så'n at du skulle på kur så kunne du måske godt finde på at bruge
969 den? #00:02:01-1#*
970 Ja så tror jeg også godt at jeg kunne finde på at købe sådan en her hvis man skulle
971 betale for den og så bare bruge den i to månededer og så se. #00:02:11-0#
- 972 *Var der noget tidspunkt hvor du føltet dig tvunget til og at købe den fulde nu her du
973 brugte den? #00:02:17-0#*
974 Nej det synes jeg ikke det er egentligt bare det tager lige lidt længere tid lige at
975 finde men altså det er ikke mange minutter man bruger og så er jeg bedst til at
976 gøre det når det kommer til aften så får man lige gjort det men den her gang har
977 jeg egentlig gjort det hver dag. #00:02:40-0#

- 978 *Oplevede du så nogle problemer undervejs når du tastede ind? #00:02:42-7#*
 979 *næ næ overhoved ikke ...først var det det samme arbejde med den her altså med*
 980 *at sige øhh æmm skridt og ligesådan løb og cykling og det her det fungere*
 981 *egentlig også godt. #00:03:01-7#*
- 982 *Så følte nogen ikke nogen positive eller negative ømm følelse når du brugte den?*
 983 *#00:03:09-0#*
 984 *Nej jeg synes at den her har været mere jeg synes den har været mere positiv og*
 985 *det med at komme igang. #00:03:19-0#*
- 986 *Når du bruger den var det sidste på dagen hvor du lige tog det hele? #00:03:23-6#*
 987 *Ja #00:03:27-5#*
- 988 *Har den her app så ift den anden app har den så påvirket hvordan du har spist eller*
 989 *motioneret? #00:03:37-0#*
 990 *Nej det er det samme. #00:03:40-0#*
- 991 *Hvis vi så forstiller os at du ikke har været en del af mit kunne så forestille dig at du*
 992 *vil have oplevet app'en anderledes. Måske stoppet med at bruge den før eller ?*
 993 *#00:03:55-6#*
 994 *Ja så havde jeg aldrig fået den brugt. Altså det tror jeg virkelig ikke at jeg havde*
 995 *men jeg synes det er en god oplevelse at prøve det fordi man har set nogle ting så*
 996 *men jeg havde aldrig selv jeg vil aldrig selv få sådan en hentet og så give mig til at*
 997 *bruge den det tror jeg ikke. #00:04:13-6#*
- 998 *Så du har fået åbnet dine øjne? #00:04:13-4#*
 999 *Ja det synes jeg at der er en hjælpe mil der. #00:04:17-3#*
- 1000 *Medmindre du har et eller andet du synes så var det det ? #00:04:21-5#*
 1001 *Det har jeg ikke nej. #00:04:24-3#*
- Testperson 5**
Baslininterview
- 1002 *Køn #00:00:00-0#*
 1003 *Kvinder. #00:00:00-0#*
- 1004 *Første jeg gerne vil høre er hvor gamle du er? #00:00:03-4#*
 1005 *48 #00:00:06-3#*
- 1006 *Beskræftigelse? #00:00:08-2#*
 1007 *Kontor #00:00:09-6#*
- 1008 *Højeste uddannelse du har afsluttet? #00:00:14-9#*
 1009 *Merkonom #00:00:16-3#*
- 1010 *Så vil jeg gerne høre om du har været på slankekur eller lavet din livsstil om*
 1011 *tidligere? #00:00:31-5#*
 1012 *Nu her faktisk her i efteråret der tænkte jeg nu lige det er noget med lige og*
 1013 *tælle kalorier i nogle uger så lidt mere motion. #00:00:44-6#*

- 1014 *Det kører du stadig væk eller? #00:00:47-6#*
 1015 *Jah mere eller mindre. Når vægten begynder at gå lidt op igen så. #00:00:55-1#*
- 1016 *Er der nogen særlig grund til at du vil tabe dig eller hold øje med? #00:00:57-2#*
 1017 *Det var kun fordi at jeg synes at det øm så ikke så pænt ud i spejlet og tøjet sad*
 1018 *ikke så pænt mere. Det var såmænd bare det. #00:01:07-5#*
- 1019 *Tænker du meget over hvad du spiser? #00:01:12-4#*
 1020 *Ja. #00:01:13-7#*
- 1021 *Er det noget der påvirker dig meget eller? #00:01:16-2#*
 1022 *Narh altså til dagligt så prøver jeg på at holde styr på. Det er klart har man*
 1023 *gæster og er man i byen så så skal man leve. #00:01:26-2#*
- 1024 *Hvad så ift. motion dyrker du noget der specielt? #00:01:31-6#*
 1025 *Ja gåture, gymnasik og spinning. #00:01:36-2#*
- 1026 *Er der nogen bestemte gange du er afsted om ugen eller? #00:01:38-0#*
 1027 *Ja mandag der går vi jo 4-5 kvarter og tirsdag gymnastik i 5 kvarter og så enten*
 1028 *lørdag morgen eller søndag morgen der spinninger jeg en time.. Så det er så det*
 1029 *faste så går man jo meget en tur ind i mellem. #00:01:55-1#*
- 1030 *Er du bekendt med den her form for app's? #00:02:09-4#*
 1031 *Ja en har jeg prøvet. #00:02:12-5#*
- 1032 *Kan du huske navnet på det? #00:02:13-9#*
 1033 *Nej .. (der kigges efter på tlf'en) nej jeg kan ikke huske hvad den hed..nej den har*
 1034 *jeg ikke mere. #00:02:34-9#*
- 1035 *Er der noget bestemt du håber på at få ud af den her slags app's? #00:02:42-0#*
 1036 *Jamen det er jo nok fint det der med at tæller kalorier fordi så ved du.. så ved*
 1037 *man om der skal vælges noget fra. #00:02:53-9#*
- 1038 *Hvad er din holdning til sådan nogle app's? #00:02:56-8#*
 1039 *Det synes jeg er fint nok. Det er klart når man kommer ind i en rytme så bruger*
 1040 *man den nok ikke helt så meget som gør til at begynde med. #00:03:07-7#*

Anden test- Fitnesspal

- 1041 *Det første jeg gerne vil høre om er om du har oplevede nogen problemer?*
 1042 *#00:00:06-2#*
 1043 *nejj egentlig ikke problem bare det tager bare lidt bøvlet at få fundet alle de der*
 1044 *ting det er egentlig det og så synes jeg måske at den er .. jeg tror godt at man*
 1045 *kunne lave en flotter opsætning som ikke var dyster og så tung den er så'n lidt*
 1046 *komparkt den kunne godt være lidt mere let at finde rundt i og se på visuelt. Men*
 1047 *altså man kan finde det hele når man så lige rydder lidt rundt med det der*
 1048 *hjemme da vi havde fået lagt den så fandt man ret hurtigt ud af ... den kunne godt*
 1049 *laves lidt mere overskueligt. #00:00:50-9#*

- 1050 *Følelse mæssigt hvad oplevede du så der? #00:01:02-9#*
 1051 Jeg var nok lidt betænkeligt ved den fordi da jeg tastede det derind med stille
 1052 sidende arbejde så må indtage 820 kcal pr dag. Det tror jeg simpelthen ikke på.
 1053 Hvis jeg taster min højde og min vægt ind hvad var det vi sagde 1/2 kg pr uge og
 1054 så'n og så'n og stille sidende arbejde så må man indtage 820 altså det må man jo
 1055 ømm og så tænker jeg lige tænk sig hvis man nu hvis man nu tror fuldt og fast på
 1056 den og lever efter det og måske skal tabe 15 kg er jo ikke unaturligt for nogen vel
 1057 og du så skal gøre det over mange mange uger med at leve efter det det tænker
 1058 jeg lige det kunne godt ende galt hvis det ikke er helt måske lidt utryk ved om
 1059 den helt præcis fordi man kan sige hvad hjælper det hvis man snyder og måler om
 1060 der er 10 eller 20 kcal mere i et stykke knækbrød hvis hvis den er over og man
 1061 laver nogle fejl... det er jo lidt alvorligt hvis folk de skal kunne stole på den så
 1062 skal den jo også passe så lidt betænkelig ved den om den nu er helt 100.
 1063 #00:02:28-6#
- 1064 *Har du så en oplevelse fra start af til nu har den ændret sig på nogen måder?*
 1065 #00:02:38-0#
 1066 Altså den første dag der skulle man lige rundt om og finde ud af hvor finder man
 1067 mad henne og hvor finder man motion alt det der når man først lige har prøver
 1068 det et par gange så finder man hurtigt rundt i den den er tros alt enkelt app..ja det
 1069 kan man sagtens. #00:02:57-1#
- 1070 *Hvis du nu fik mulighed for at ændre noget i appen hvad vil du så ændre?*
 1071 #00:03:03-5#
 1072 jamen så vil jeg i hvert søge for at tjekke op at den passer og så man kan jo så
 1073 som Knud han er høj og han ligger måske i den ene ende hvad han skal indtage af
 1074 kalorier hvor jeg måske er typen der ligger i den anden ende altså det er ikke kun
 1075 dem i mellem 55-75/80 kg at den passer på at den skal være jævn og så som sagt
 1076 så vil jeg lave den visuelt lettere at se på og måske lidt gladere måske lidt mere
 1077 enkel. #00:03:38-4#
- 1078 *Når du brugte var der så bestemte steder eller bestemte mønster du gjorde det på?*
 1079 #00:03:44-6#
 1080 man samler jo lidt sammen men det er igen vi man må jo formode at når man
 1081 bruger sådan en så er det fordi at man benhårdt går efter at tabe sig så spiser
 1082 man typisk det samme så spiser du måske et eller andet antal gram kød og så
 1083 nogle grønsager men man laver ikke så'n anvanseret retter fordi man tænker
 1084 fordi man tænker så er det lidt svære at styre og der er den god for der er det
 1085 nemt at styre men når vi nu snyder og spiser som vi gjorde det i aften og vi har
 1086 været til svigermors fødselsdag to gange i den her uge så er det muligt så den er
 1087 god hvis det er konsteret seriøst væggtab men man skal ikke bare bruge den det
 1088 bliver forbøvelet det skal være mens man er under ... #00:04:36-6#
- 1089 *Har den dig så påvirket dig til ift hvordan du spiser? #00:04:41-3#*
 1090 Altså nu har jeg prøvet den engang før men det er helt sikkert første gang man
 1091 prøver sådan en at man tænker hold da op det løber alligevel stærkt og det
 1092 sætter nogle tanker igang og allerede når du har brugt den en gang jamen så har
 1093 du det jo allerede i baghovedet jeg tror ikke at det er en man behøver at blive ved

- 1094 med at bruge fordi så ved man godt ca. hvordan min morgen og aften skal til for
1095 at man er ved at være der. #00:05:11-5#
- 1096 *Hvad så med motion har den påvirket dig der? #00:05:14-0#*
1097 Nnej nej hehe vi er så gamle vane mennesker vi gør det vi plejer at gøre mandag,
1098 tirsdag og i weekenden ja. Men igen havde det være første gang så havde den helt
1099 sikkert gjort det fordi jeg kan godt huske sidste gang at jeg tænker hold da op
1100 fordi hvor langt er det hvad giver en gå tur hvad giver en tur i spinning ømm det
1101 bliver man også lige pludselig bevist om det er måske også med til at man tænker
1102 arr du tager lige afsted for det batter alligevel. #00:05:51-1#
1103
- 1104 *Kunne du se dig selv bruge det som et værktøj så'n frem ad rettet her efterfølgende?*
1105 *#00:05:56-5#*
1106 jaarr ..men kun i de perioder man tænker nu skal der lige 3 kg af ikke bare for
1107 sjov det tror jeg ikke det skal være når det gælder. #00:06:10-6#
- 1108 *Hvis du skulle betale for den her nu er det så en gratis version vil du så gøre det?*
1109 *#00:06:17-1#*
1110 ja det fordi en app det er jo tit kun hvad 7 10 20 kr ja hvis det var den man vil
1111 have så henter man da den..den kunne sagtens koste lige. #00:06:29-8#
- 1112 *Har du så en max den må hvis det er? #00:06:33-2#*
1113 Altså op til en 20, 25 30 kr det tror jeg ikke at man vil tænke en pin over fordi
1114 hvis man har hørt at den er eller kan se at det kunne være noget jamen så gør
1115 man det det tror jeg godt man kunne. #00:06:50-7#
- Tredje test- Lifesum**
- 1116 *Det første jeg gerne vil høre er om du havde nogle problemer undervejs?*
1117 *#00:00:05-6#*
1118 Jeg synes faktisk at den her var lidt nemmere. Lidt rare måske lidt øøhm lidt
1119 sjovere lidt nemmer lidt mere læsevenlig brugervenlig ømm men det er klar hvis
1120 man skulle bruge den fast så man købe det der til så man ikke skulle fylde ind
1121 hver dag at man bare kan hente. ja men ellers synes jeg egentlig beder om den
1122 her end den første... #00:00:29-9#
- 1123 *Følelse mæssigt hvordan ift den her app her? #00:00:36-7#*
1124 Ja heler den her end anden første. #00:00:38-3#
- 1125 *Er du mere positiv stillet ? #00:00:41-9#*
1126 Ja jeg synes den var sjovere den var måske også en andelse tror måske lidt mere
1127 på den her end den anden med de der udregninger men det kan godt være det
1128 ..ja det er jo lidt svært. #00:00:57-0#
- 1129 *Har du oplevet at din indstilling til app'en har ændret sig fra sidste weekend og så*
1130 *til nu? #00:01:02-5#*
1131 Nej jeg synes egentlig at jeg er kommet godt i gang med den men man kan sige
1132 det er klart hvis man ikke køber der der ekstra til så så tager det lidt tid ligesom
1133 den anden men det kunne man jo gøre hvis man vil bruge den. #00:01:17-1#

1134 *Ift at bruge app'en er det så på samme måde du bruger den her app som den*
 1135 *forgående? #00:01:24-5#*
 1136 *Ja #00:01:26-7#*

1137 *Har den her app så påvirket ændret noget ved dine spise vaner yderligere eller*
 1138 *motion? #00:01:37-0#*
 1139 *Nej igen som vi snakkede om sidste gang der tror jeg den største forandring det*
 1140 *var der i efteråret da jeg prøvede en første gang hvor man tænkte ved sig selv*
 1141 *hold da op er der så mange kcal i det er der så mange i det og om det er første*
 1142 *gang fordi jeg tror egentlig hvis man har brugt den en gang så behøver man ikke*
 1143 *at bruge den fordi så ved man godt hvornår man er.. Så det er helt klart at det er*
 1144 *mest tankevækkende først gang. Så iden er jo god fordi hvis vi alle sammen bare*
 1145 *prøvede den en gang så var vi blevet så kloge. #00:02:10-4#*

1146 *Hvis du så kunne lavet noget om i appen var der så noget du godt kunne tænke dig*
 1147 *at lave om? Det kan være alt var funktioner til udseende til? #00:02:22-7#*
 1148 *Nej jeg synes den her var bedre en den første den var så'n mere ømm positiv*
 1149 *mere glad lidt mere sjov du ved så kom der det der med vand så fik man ros og så*
 1150 *hehe synes den var bedre end den anden den var lidt mere trist. #00:02:37-8#*

1151 *Så et eller andet sted har den motiveret dig til at bruge den mere? #00:02:41-4#*
 1152 *Ja #00:02:40-9#*

1153 *Kunne du så dig bruge det som et værktøj frem ad rettet hvis du nu skulle på kur*
 1154 *eller? #00:02:51-5#*
 1155 *Ja..men jeg tror ikke at det er sådan en man bruger over lang tid tror så tager*
 1156 *man nu tager vi lige en måned eller to så så tror jeg at man vil lade den ligge lidt*
 1157 *igen. #00:03:06-3#*

1158 *Kunne du så finde på at betale for den fulde funktion ? #00:03:12-4#*
 1159 *Ja men jeg fandt aldrig ud af hvad prisen egentlig var. #00:03:15-6#*

1160 *Der afhængere også af om du vil bare havde de i en måned eller par måneder eller*
 1161 *et helt år? #00:03:20-0#*
 1162 *Når okay.. ja det er klart skal man bruge det så må man betale hvad det koster*
 1163 *fordi altså det er helt klart irriterende at man skal ind og finde det hele*
 1164 *hvergang. #00:03:30-1#*

1165 *Føler du dig tvunget til at købe den? #00:03:33-6#*
 1166 *Næ næ men kan bare man kan godt finde det alligevel hvis man gider hehe.*
 1167 *#00:03:41-4#*

1168 *Det sidste jeg gerne vil høre dig om det var hvis vi forstiller os at du ikke havde*
 1169 *været en del af mit forsøg her kunne du så se dig selv have brugt den her*
 1170 *anderledes? #00:03:56-2#*
 1171 *Ja så vil jeg ikke havde brugt den fordi nu havde jeg jo så prøvet det der i*
 1172 *efteråret så var det fint men det er jo altid skægt at prøve nogle nye det vil jeg*
 1173 *nok ikke have fundet på. nej ja det får jeg ikke gjort hehe så det var godt med*
 1174 *sådan et lille spark. #00:04:14-1#*

Testperson 6
baslininterview

- 1175 *Køn #00:00:04-4#*
1176 *Mand #00:00:04-4#*
- 1177 *Hvor gamle er du? #00:00:04-4#*
1178 *Jeg er 56. #00:00:06-3#*
- 1179 *Beskæftigelse? #00:00:06-6#*
1180 *Smed. #00:00:09-0#*
- 1181 *Hvad er den højeste uddannelse du har afsluttet? #00:00:16-4#*
1182 *Jamen det er jo sådan set jamen det er det man kalder en uddannelse jeg bliver*
1183 *uddannet som smed igår jamen altså..hvad hedder det en erhvervsuddannelse.*
1184 *#00:00:28-9#*
- 1185 *Har du været på slanketure eller lavet om i din livsstil før? #00:00:34-5#*
1186 *Ja jeg er holdt op med at ryge engang og så begyndte jeg igen. #00:00:38-6#*
- 1187 *Men du har ikke lavet noget om med din kost? #00:00:41-2#*
1188 *Nej. #00:00:41-9#*
- 1189 *Er der nogen grund til at du gerne vil lave om i den hvis det var? #00:00:48-9#*
1190 *Altså jeg har altid sagt kommer jeg under 90 kg så vil jeg stoppe med at ryge igen*
1191 *eller prøve på det.Men det mangler jeg lige det.. #00:00:58-4#*
- 1192 *Tænker du meget over hvad det er du spiser? #00:01:00-8#*
1193 *Nej. Jeg spiser hvad.. #00:01:03-7#*
- 1194 *Du spiser hvad du har lyst og når du har lyst? #00:01:05-4#*
1195 *Ja det er tæt på da ja #00:01:07-1#*
- 1196 *Ift. motion dyrker du noget der? #00:01:14-3#*
1197 *Ja jeg cykler jo altså hver onsdag ude i ROFI og hvad er det hedder spin og så*
1198 *cykler jeg mandag ude i på mountainbike om aften sammen med ja mellem 5 og*
1199 *10 mennesker. Ja og så skal vi starte på racer cykle nu her den 28. marts ... køre*
1200 *to gange i ugen et par timer ca. og det har jeg egentlig gjort i nogen år.*
1201 *#00:01:44-6#*
- 1202 *..men slæbte jeg på 10 kg mindre så kunne det være at jeg kunne køre stækker.*
1203 *#00:01:50-9#*
- 1204 *Er du bekendt men sådan en form for app her? #00:01:56-2#*
1205 *Nej. #00:01:58-6#*
- 1206 *Du har ikke hørt om den før? #00:01:59-9#*
1207 *Nej det har jeg ikke. #00:02:03-1#*
- 1208 *Hvad har du nu forhåbninger for hvad den kan give dig? #00:02:07-9#*

- 1209 Altså den vil jo nok give sådan lidt forhåbninger om at man kan se hvad det er
1210 man spiser og hvor meget man spiser for det øhh vi spiser jo bare... ja måske at
1211 den kunne holde lidt styr over hvad det er man spiser. #00:02:24-7#
- 1212 *Har du nogen holdninger til på nuværende tidspunkt? #00:02:28-7#*
1213 altså det er jo sådan lidt anderledes end det man er vant til og derfor om det er
1214 noget jeg vil nok ikke blive god til at bruge sådan noget der det tror jeg ikke men
1215 det kan være man ved ikke. #00:02:43-5#
- anden test - Fitnesspal**
- 1216 *Det første jeg gerne vil høre dig er om du havde nogle problemer undervejs med*
1217 *den? #00:00:18-1#*
1218 Der var nogle enkelte ting som jeg ikke kunne finde.. ømm men så splittede jeg
1219 det op og så tog jeg en halv flute og så noget andet eller nu kan jeg ikke lige
1220 huske hvad det var jeg ikke kunne finde men så splittede jeg det bare op i små
1221 dele og så bare satte det ind. #00:00:36-6#
- 1222 *Så det var desideret madvare du ikke kunne finde? #00:00:38-4#*
1223 Ja ja og så var den jo død i går jeg kunne hverken sende sms'er eller noget så jeg
1224 kunne ikke taste ind før jeg kom hjem oppe fra øm ... ellers synes jeg faktisk at
1225 den er rimelig men men ...altså man skal huske at notere alting for ellers så døre
1226 den jo ikke. #00:01:08-2#
- 1227 *Nej for så giver den dig kun et halvt billede. #00:01:09-8#*
1228 Ja men den den giver altså der er ting der giver til eftertanke at altså hvad det
1229 egentlig er hvad man putter i munden det det altså man får et helt klart billede af
1230 hvor er det du gør forkert henne og hvad er det du. #00:01:30-4#
- 1231 *Så følelse mæssigt hvordan har du så undervejs oplevet er du blevet irriteret på den*
1232 *eller synes det var fedt og så'n? #00:01:39-9#*
1233 Altså enkelte gange har jeg følt lidt overvågning men jeg synes også at det er en
1234 rigtig god måde at man får den der fornemmelse af jamen hvor meget er det du
1235 kan tillade sig at spise før at du har udfyldt en dagsration det det giver et rigtig
1236 godt billede af det synes jeg men men den altså den er måske nu har jeg jo aldrig
1237 prøvet sådan en før altså så hvis man kunne finde en der var nemmere at taste
1238 ind på i stedet for at man skal vælge øhh hvert enkelte fødevarer. #00:02:18-0#
- 1239 *Så hvis det var en der gik lidt hurtigere? #00:02:19-6#*
1240 Ja. #00:02:22-6#
- 1241 *Så fra en uge siden og til nu har du så oplevet forholdet til appen ændret sig?*
1242 *#00:02:33-0#*
1243 jamen altså jeg synes at den bliver nemmere og nemmere og det er jo klar øvelse
1244 gør mester igås ømm men min kollega er begyndt at kalde mig sundheds apos...
1245 Fordi jeg kan da godt se jamen det dur jo ikke at jeg en gang imellem tager en
1246 sodavand ømm henne på kontoret fordi altså vi har nogle kæmpe vinduer ud ad
1247 og lige så snart solen er på så er det 30 grader der inde jamen så går jeg ud i
1248 stedet for at tage en halv liter vand og så kigger du på mig og siger du er også du
1249 er også sådan en sundheds aposdel „ja..hehe. #00:03:21-2#

- 1250 *Er der så nogen bestemte stede hvor du bruger den henne? #00:03:23-0#*
 1251 altså ømm jeg når jeg spiser eller når jeg lige har spist for ellers så er jeg helt
 1252 sikker på så glemmer jeg at taste noget ind. Og så altså jamen jeg tjekker altså
 1253 men jeg synes det er svært at kun at holde de der 1200 kcal det synes jeg. Men
 1254 em altså jeg der er også nogen ting der har forbavset mig sådan noget som at
 1255 spise et æble, pære eller banan det har man jo altid fået afvide at man både skal
 1256 havde frugt og grøntsager, men frugten den tæller hårdt virkelig hårdt altså en
 1257 banan det er bare ikke små ting den tager af dagensmåltider. #00:04:13-3#
- 1258 *Har det så påvirket dig til måske at lade være med at spise noget som som du*
 1259 *plejer? #00:04:18-1#*
 1260 Ja ja det har det og nu her i formiddag jeg følte så'n lidt en lækker sult så gik jeg
 1261 ud og skrællede tre gulerødder i stedet for fordi dem kan jeg spise og de svare
 1262 ikke engang til en hel banan. Så altså jo der er nogle ting der ændre sig.
 1263 #00:04:44-3#
- 1264 *Hvordan har du det så ift det at skulle måle og veje? #00:04:48-6#*
 1265 Altså.. jeg vejer måske ikke helt jeg kigger på på etiketterne hvor meget er der og
 1266 hvis det er så'n at man tager en pakke pålæg igås em der er måske 80 g i og så er
 1267 der 8 skriver eller 10 skriver pålæg og så jeg vejer altså ikke på en brev der siger
 1268 jeg hvis jeg tager to skriver pålæg på og der er 80 g i amen så har jeg taget 20 g
 1269 ik. #00:05:16-9#
- 1270 *hvordan så ift motion har det påvirket dig der? #00:05:21-7#*
 1271 ømm nej det altså jeg går stadigvæk om mandagen og går til gymnastik om
 1272 tirsdagen men det er den ikke ret god til det der med gymnastikken at tælle fordi
 1273 ømm det er jo ikke kun benene vi bruger derude der bruger vi også armen og
 1274 mave muskler og rygmuskler og ting og sager og det kan den ikke 5 kvarters fuld
 1275 drøn det giver kun det som jeg ellers bruger fra om morgen herhjemme til jeg
 1276 kommer hjem om eftermiddagen og det nægter jeg at tro på fordi sveden det
 1277 taper jo af en når man er i gang der i 5 kvarter. Altså men jeg tror måske at
 1278 gymnasik er en af de ting de har svære ved og måle øhh kalorier forbruget i altså
 1279 det cykel det ved man cykler man så og så langtid jamen så tager det så og så
 1280 mange og hvis man løber jamen når man har løbet så længe så eller gået så
 1281 mange skridt så er det så meget der tror jeg at gymnastik det er svære. Det tror
 1282 jeg fordi jamen det er jo ikke noget med at man er stationære altid på sine ben
 1283 fordi så ligger man ned eller enten på maven eller ryggen eller står på alle fire og
 1284 øm. #00:06:41-8#
- 1285 *Ja og det er forskelligt fra instruktør til instruktør hvad man laver. #00:06:45-4#*
 1286 Ja ja så altså der skridt tror jeg det går fint med appen. #00:06:54-4#
- 1287 *Hvis du så kunne lave noget om inde i den hvad vil du så gerne ændre? #00:07:00-6#*
 1288 Jeg kunne godt tænke mig at jeg kunne se resultaterne fra de foregående men det
 1289 forsvinder ligesom men kan være at de forsvinder op til dig det ved jo jeg ikke.
 1290 Altså øm jeg kan ikke rigtig finde ud af at gå ind og se jamen hvad var det egentlig
 1291 du fik i går hvorfor var det at det gik galt den dag altså hvis jeg sammenligner
 1292 med fx i dag det kunne jeg godt tænke mig at den kunne. #00:07:33-8#

- 1294 *Så er den opsummere lige det her var måske ikke. #00:07:38-8#*
 1295 *Det var ikke så godt hvad har du gjort anderledes i dag end du gjorde i går ja.*
 1296 *#00:07:42-7#*
- 1297 *Vil du kunne se dig selv bruge det som et redskab frem ad rettet? #00:07:49-1#*
 1298 *Ja det kunne jeg fordi det giver mig et rigtig godt indtryk af hvad det er jeg når*
 1299 *jeg gør det rigtig og når jeg gør det forkert. Og jeg synes at det er opmunterne at*
 1300 *den siger til mig når jeg laver den det dagsrapport igås den der afslutning af*
 1301 *indtastning at den så siger til mig jamen ..om 5 uger vil du veje det og der kan jeg*
 1302 *se at det er mindre end jeg gør i dag heh. #00:08:17-4#*
- 1303 *Og det motiver dig til at bruge den mere? #00:08:18-3#*
 1304 *Ja #00:08:19-2#*
- 1305 *Hvad så vis du skulle betale for den altså hvis det var en app der kostede noget nu*
 1306 *er den så gratis kunne du så forstille dig at bruge den? #00:08:32-0#*
 1307 *Det ved jeg ikke...naar .. det vil jeg nok spekulere noget mere over så...fordi så*
 1308 *synes jeg at den måske mangler lidt ... altså det der med at man kan se de*
 1309 *forgåendes dages resultater om måske stille det op i koloner igås. #00:09:00-1#*
- 1310 *Så hvis den fik de funktioner du snakker om så ? #00:09:03-9#*
 1311 *Så tror jeg godt at jeg kunne overveje det.. det vil jeg ikke afvise at jeg at det vil*
 1312 *være en mulighed fordi at ja den er sådan lidt politibetjeningen. #00:09:24-6#*
- Tredje test -Lifesum**
- 1313 *Det første jeg gerne vil høre dig om er om du har oplevet nogle problemer med den*
 1314 *her app? #00:00:07-4#*
- 1315 *Æmm jeg ved ikke om man kan sige at det er problemer men men det nok lige så*
 1316 *meget min telefon men der er nogen ting jeg ikke kan søge på den nye som jeg*
 1317 *kunne på den gamle og man kan ikke kopier over bruge altså genbruge øh altså*
 1318 *man for jo typisk det samme til morgenmad det kan man ikke genbruge fordi så*
 1319 *skal man ...(larm så man ikke kan høre det sidste) #00:00:38-0#*
- 1320 *ja det kunne være lidt smart det kunne også være lidt smart at man altså kunne*
 1321 *sammenligne dagene igårs måske kunne få dem sat op ved siden af hinanden*
 1322 *eller .. #00:00:53-9#*
- 1323 *Så hvis du kunne lave noget om så var det noget du vil lave om på den ? #00:00:57-*
 1324 *7#*
- 1325 *I hvert fald vil jeg lave det sådan at man kunne kopier fra dagen i forvejen fordi*
 1326 *man jo tit får det samme til frokost en skive rugbrød og en skive pålæg og ik og*
 1327 *det samme til morgenmad ja #00:01:11-2#*
- 1328 *Følelsesmæssigt har du haft nogle bestemte følelser til den? #00:01:15-2#*
 1329 *altså jeg synes den her er meget sjovere fordi ... det er godt klare det her eller du*
 1330 *kan godt spise noget mere den er så'n motiverende den roser og den riser. Det*
 1331 *synes jeg faktisk er lidt sjovt #00:01:40-0#*

- 1332 *Ift fra en uge siden og så til nu har du så ændret din oplevelse af appen? #00:01:47-*
 1333 *6#*
 1334 Lige da jeg fik den synes jeg faktisk at det var vældig besværligt men men det
 1335 synes jeg ikke mere det kører godt men der som sagt de ting der er nogen ting
 1336 man ikke kan søge på jeg synes den første vi havde der havde vi væsentlig flere
 1337 søgemetoder øh end den her den her kan godt finde på at sige at den ikke kender
 1338 det. #00:02:15-0#
- 1339 *Bliver du så irriteret over at den ikke kender det ? #00:02:19-5#*
 1340 Ja for så skal jeg jo egentlig lidt til at gætte mig til hvad er det så lige jeg sætter
 1341 ind og hvordan gør jeg så det ja. #00:02:27-8#
- 1342 *Så ift at bruge den er det på præcis samme måde du gør med den her som med den*
 1343 *forgående? #00:02:32-3#*
 1344 Ja, sørge for at få det så jeg ikke glemmer det. #00:02:40-0#
- 1345 *Har den så påvirket dig ift hvordan du spiser? #00:02:45-7#*
 1346 Nej der tror jeg at den første uge den var faktisk mere ømm men men den nye
 1347 har jeg fået væsentlig flere kcal jeg kan bruge af end med den anden og det ved
 1348 jeg ikke altså hvorfor det er den gør det... men den nye her den har jeg den kan
 1349 ikke på samme måde eller har jeg i hvert fald ikke fundet ud af hvordan jeg på
 1350 samme måde kan sætte til at den registrer de der skridt jeg og altså det nu går vi
 1351 jo der mandag aften igås den anden får med det samme en bonus på hov nu kan
 1352 du spise noget mere eller du skal faktisk spise noget mere igås.. men det kan jeg
 1353 ikke helt lige få den her til men det er jo nok fordi at jeg ikke lige helt har fundet
 1354 ud af det. #00:03:39-7#
- 1355 *Der skal du købe appen får at kunne få det med skridt med. #00:03:43-6#*
 1356 Okay #00:03:47-5#
- 1357 *Kunne du finde på at bruge den her app som et værktøj frem ad rettet ?*
 1358 *#00:03:54-0#*
 1359 Den først arpalere mere til mig. Altså hvis den nu for eksempel gjorde det samme
 1360 ik øh sørg for at spise noget mere du har spist noget forkert du bør i stedet for et
 1361 eller andet em så vil jeg heler mere til den første end til nr 2 men nr 2 er mere
 1362 positiv fordi altså den siger også armen selv om du har syndet i dag så skal du
 1363 nok klare det i morgen. #00:04:27-9#
- 1364 *Så hvis du fik de positive feedback med i den første. #00:04:31-9#*
 1365 Ja #00:04:33-6#
- 1366 *Så den her har jo nogle begrænsninger som du nok har opdaget kunne du finde på*
 1367 *og købe den fulde version? #00:04:44-5#*
 1368 Det kan nok an på prisen tror jeg. Det tror jeg øm fordi jeg kan jo godt se lidt på
 1369 vægten at den rykker jo noget eller de rykker jeg ved jo ikke hvad det er for en af
 1370 dem det er der gør hvad men men det at jeg kom igang med den første der jamen
 1371 så kunne jeg jo lige pludselig se at nu har det jo rykker noget #00:05:08-2#

- 1372 *Har du så følt dig tvunget til at købe den på noget tidspunkt? #00:05:09-4#*
 1373 *Nej nej #00:05:14-3#*
- 1374 *Hvis vi så forstiller at du har mit forsøg her tror du så at du vil have hentet app'en*
 1375 *ned eller brugt den anderledes? #00:05:33-0#*
 1376 *nej jeg tror faktisk ikke at jeg havde hentet den app fordi så jamen så havde jeg*
 1377 *nok tænkt ved mig selv armen det kan du selv klare det her men det er faktisk*
 1378 *det er et godt redskab det er det jamen det er et godt redskab. #00:05:52-8#*
- 1379 *Med mindre du har et eller andet du gerne vil tilføje så var det ? #00:05:57-0#*
 1380 *Jeg vil bare sige at jeg har tabt 1,3 kg så det virker #00:06:01-3#*
- Testperson 7**
baslininterview
- 1381 *Køn? #00:00:00-8#*
 1382 *Kvinde. #00:00:00-8# #00:00:00-8#*
- 1383 *Hvor gamle er du? #00:00:16-0#*
 1384 *Jeg er 56. #00:00:19-7#*
- 1385 *Beskæftigelse? #00:00:23-7#*
 1386 *Juridisk assistent hedder det så fint min stillingsbetegnelse. #00:00:28-6#*
- 1387 *Højeste afsluttede uddannelse? #00:00:31-8#*
 1388 *Jamen... det ved jeg faktisk ikke hvad for en der tæller bedst fordi jeg har jo en*
 1389 *studentereksamen men jeg har også min mægler eksamen .. det ved jeg ikke helt*
 1390 *hvad #00:00:51-0#*
- 1391 *Har du tidligere være på slankekur eller lavet om i din livsstil? #00:00:59-8#*
 1392 *Åh slankekur vil jeg da ikke sige at jeg ikke har være på men jeg har ikke lavet*
 1393 *om på min livsstil så'n tidligere.. nej. #00:01:07-9#*
- 1394 *Var der nogen bestem så'n du fulgte? #00:01:10-3#*
 1395 *Najj jeg var jo godt klar over at jeg skulle spise nogle flere grøntsager og jeg*
 1396 *skulle spise noget mindre sød og jeg skulle spise noget mindre fedt så man ved*
 1397 *det jo godt. #00:01:18-2#*
- 1398 *Så det var så'n lidt hvad man nu har lært? #00:01:20-4#*
 1399 *mh ja. #00:01:20-5#*
- 1400 *Var der nogen særlig grund til at du gerne vil tabe dig eller passe på hvad du*
 1401 *spiser? #00:01:25-3#*
 1402 *Det var jo fordi at jeg jo ikke ligesom var inden jeg fik børn . #00:01:32-5#*
- 1403 *Tænker du meget over hvad du spiser? #00:01:37-8#*
 1404 *Nej det gør jeg faktisk ikke længere. Min krop har fortalt mig at den vil veje det*
 1405 *jeg vejer nu. #00:01:44-8#*
 1406 *Ift. motion er der så noget særligt du laver der? #00:01:51-9#*

- 1407 Mandag aften der går vi en tur mig og så Tine og Hanne og nogen gange så også
1408 Gitte går en time ømm ... 5-7 km alt efter ... Tirsdag går jeg til gymnastik i hvert
1409 fald i vinterhalvåret 5 kvarter motion hverdag ja. #00:02:19-8#
- 1410 *Den her form for app er du bekendt med den?* #00:02:31-4#
1411 Nej. #00:02:33-4#
- 1412 *Har du hørt om den før?* #00:02:35-8#
1413 Ikke den her #00:02:38-3#
- 1414 *Men du har hørt om andre?* #00:02:39-6#
1415 Ja jeg var til førstehjælpe i sidste torsdag og der lærte om øhh hjertestarter.dk og
1416 hvad var det mere den hedder... sundhed.dk tror jeg. #00:02:54-5#
- 1417 *Hvad har du så af forventninger og forhåbninger at sådan en app kan give dig?*
1418 #00:03:02-4#
1419 Jamen tror da eller jeg håber at den kan gøre eller vil medføre at ..at dette at jeg
1420 ligesom egentlig bliver klar over hvor meget er det tomme ting det er jeg spiser
1421 fordi det er jo helt sikker derfor at man ikke taber sig fordi ellers så vil en
1422 rugbrød og en banan fra morgen af det vil jo ikke det vil jo medføre at man skulle
1423 tabe sig ellers i går. #00:03:30-9#
- 1424 *Hvad er din holdning til sådan nogle apps?* #00:03:33-6#
1425 Jamens jeg synes det er pisse smarte .. det synes jeg ..Nu har jeg også ømm den
1426 der fra øhh kvickly med hvad hedder det.. den der samlemærker har jeg fået på
1427 og min mobilbank ligger her inde altså jeg synes det er smart. Men jeg bruger
1428 dem jo ikke så meget. #00:03:58-9#
- 1429 Men den her den ville ikke tælle hvad det er jeg går #00:04:08-0#
- 1430 *Nej der skal du hente en ned selv ved siden af du kan hente fx endomondo eller*
1431 *skridttæller som jeg sad og lege med i går aftes ned ved siden af og så får du de to*
1432 *hvad hedder det nu til at snakke sammen og så når du har den i lommen register*
1433 *den...* #00:04:22-1#
- anden test -Fitnesspal**
- 1434 *Det første jeg gerne vil høre dig om er om du havde nogle problemer undervejs her*
1435 *i sidste uge med den her app?* #00:00:08-1#
1436 Ikke den gang du har undervist mig i det. Jeg synes faktisk at det gik rimeligt godt
1437 men det tager lidt tid for mig det der med at tage billede af strejkoder der virker
1438 faktisk godt. #00:00:19-7#
- 1439 *Så det hjalp lige og vise* #00:00:21-8#
1440 Ja det var virkelige jeg til Andres det havde kan ikke prøvet du viste mig det jo.
1441 #00:00:28-4#
- 1442 *Så i hjalp lige hinanden?* #00:00:29-4#
1443 Ja ja der i torsdag der skulle vi lige havde vin flasken puttet ind... Jeg synes
1444 faktisk .. men det tager faktisk langtid og det er jeg kan nok heler ikke sige at det

1445 er helt 100% fordi gætter sig jo lidt til noget af det eller det gjorde jeg i hvertfald
 1446 fordi så tager du jo lige lidt ramoulade på hvor meget er det... jeg vil ikke sige at
 1447 den er 100 men jeg har gjort det så godt som jeg kunne og jeg synes faktisk at
 1448 den virker rimelig godt. Når det så er det samme man spiser så er det nemt bare
 1449 tage fra... hver morgen og madpakken ..ja #00:01:20-2#

1450 *Så følelse-mæssigt har du så oplevede nogen bestemte følelse til den negative eller*
 1451 *positive eller irreteret på den eller? #00:01:31-4#*

1452 Altså jeg vil ikke sige at jeg har været negativ overfor den så'n men altså det
 1453 tager lidt tid og man skal huske ..nej jeg synes men jeg håber på at du kommer
 1454 med en der er lidt nemmere. #00:01:50-4#

1455 *Har din oplevelse af appen ændret fra sidste weekend og så til nu? #00:01:58-5#*
 1456 ja ja for tingene er jo møj nemmere fordi begynder de at ligne og det er også
 1457 nemmere jo flere gang man har prøvet også det jo jeg vil generelt sige at jeg er
 1458 positiv og mere positiv her henad på ugensløb fordi det er nemmere når man har
 1459 prøvet det nogle gange mange gange så skal du bare have en ny ind under og ja
 1460 #00:02:30-7#
 1461

1462 *Er der så nogle bestemte steder du bruger app'en? #00:02:36-6#*
 1463 ømm hvad tænker du lige?? #00:02:40-6#

1464 *Jeg tænker om du taster maden ind lige med det samme når du sider og spiser eller*
 1465 *om du venter til kl.12 ? #00:02:48-4#*
 1466 Jeg er bedste til kun at gøre det en gang om dagen. Derfor har jeg egentligt
 1467 skrevet min morgenmad
 1468 og min madpakke op så kan jeg vente til aften så kan jeg lige se om der er plads
 1469 til en appelsin der til aftenskafe. #00:02:59-2#

1470 *Så du tager det hele til aften? #00:03:01-0#*
 1471 Hele det får jeg til aften fordi derfor men jeg tror på hvis det er hver dag jamen
 1472 vores morgenmad den der havregryn og madpakke og så ved vi at vi får et stykke
 1473 rugbrød til mellemmåltid på arbejde også så taster jeg det nogen gange inde når
 1474 vi har fået aftensmad og eller så.. #00:03:25-0#
 1475 *Er der nogen særlig grund til at du køre det på den måde? #00:03:25-7#*
 1476 Ja det er fordi at det tager lidt langtid for mig, og så sider jeg deroppe på arbejde
 1477 fordi at det ..så vil de have tænkt hvad fanden det er for noget hvad har han nu
 1478 gang i. #00:03:42-5#

1479 *Så ift til at spise har den påvirket dig der? #00:03:45-9#*
 1480 Ja jeg tror faktisk at den påvirker lidt positivt fordi at man man forholder sig til
 1481 hvad det er man spiser og så giver det så lige lidt mere hvor meget har vi tilbage
 1482 så det har ændret en lille smule på at man lige tænker lidt mere over hvad
 1483 det er man spiser. #00:04:09-0#

1484 *Hvad så med motion har den påvirket dig til at ændre noget der? #00:04:12-6#*
 1485 Nej det har den sådan set ikke som sagt så cykler jeg de to gange i ugen og så var
 1486 jeg så var jeg så med ude idag og cykle med Anders han har fået en

- 1487 mountainbike der så skulle vi lige prøve så den her uge har jeg faktisk cyklet tre
1488 gange ... Nej det har ikke ændret fordi om onsdagen skulle vi ud og spinne men
1489 det blev afslut fordi der var for få tilmeldt så var vi ude og cykle så kunne jeg
1490 bruge den her edonodo og så kan den jo gå ind og over det kan den jo ikke der
1491 ud. #00:04:50-0#
- 1492 *Hvis du nu kunne lave noget om eller tilføje til appen er der noget specielt du godt*
1493 *kunne tænke dig der? #00:04:56-6#*
1494 ...det er jo det man ikke rigtig ved det er jo lige hvad er det nu andre de gør jeg er
1495 nok ikke så opfindsom som der er så mange er angående det der med nå så
1496 kunne man gøre sådan i stedet for altså det vil være nemt hvis der var en gentage
1497 knap og så sige ..de der fem dage om ugen hvor man går på arbejde og man tager
1498 sin morgenmad, sin frokost sin madpakke altså så kunne man kun trykke engang
1499 at det var ligesom i går eller lidt andet altså det kunne være en mulighed der var
1500 hurtigere så kunne man nøjes med kun at trykke engang. #00:05:42-8#
- 1501 *Så det vil også gøre det lidt hurtigere for dig? #00:05:44-4#*
1502 Ja det vil jo så gøre det lidt hurtigere at gentage eller hvad fanden man kunne få
1503 det til at sige. #00:05:50-7#
- 1504 *Kunne du så se dig efterfølgende alt det her at bruge den som et værktøj til at holde*
1505 *øj? #00:05:57-2#*
1506 æhh jeg tror faktisk godt at jeg kunne komme i tanke om at bruge den lidt ift.
1507 måske når man så spiser nogle andre ting hvad er det lige der er i det ift. nogle
1508 andre ting jo det det tror jeg godt egenligt for jeg tror aldrig at jeg vil komme til
1509 at bruge den så'n 100 og tælle mine kalorier men så'n lidt mere så'n ja den kunne
1510 viste lidt om hvad vej det går ja det kunne være en mulighed at den ligger der
1511 hvis man diskuterer eller ander det var nok bedre at tage det der i stedet for det
1512 det. #00:06:34-3#
- 1513 *Nu er det her så en gratis version hvis du skulle til at betale penge for at hente den*
1514 *her ned kunne du finde på at gøre det ? #00:06:41-6#*
1515 Det er jeg ikke helt sikker på det er jeg ikke helt sikker på men man skal aldrig
1516 sige aldrig hvis nu det var så'n fordi nu man bliver så'n lidt mere fokuseret på
1517 hvad man spiser og det kunne godt være at det var sundt nok for mig og det
1518 kunne da godt være hvis vi ikke havde set den her at man kunne komme i tanke
1519 om at gøre det en gang men jeg vil ikke give mange penge for det. #00:07:02-6#
- 1520 *Har du så'n nogenlunde ide til hvad det skulle ligge på hvis det var? #00:07:06-1#*
1521 Det ved jeg altså.. det kunne godt være at man ville give 100 for så noget i en
1522 periode og så få det der ud af den som der var fordi så kunne der godt være at
1523 man kunne bruge den til at tabe sig det kunne godt være at den kunne vende
1524 vores tanker men det er så din skyld fordi vi har sagt ja til det her ellers havde vi
1525 aldrig gået så meget op i det.#00:07:30-6#
- Tredje test- Lifesum**
- 1526 *Så vil jeg gerne høre om du havde nogle problemer med den her app? #00:00:08-8#*
1527 Jeg synes at den har været lidt vanskelig end den anden men det er selvfølgelig
1528 også fordi jeg ikke har betalt man skulle ligge dem ind hver dag det men hvis

1529 man nu har valgt at putte nogle penge i så kunne jeg jo godt kopier. Men ellers
 1530 har der ikke været problemer med den det har der ikke og jeg synes den er
 1531 måske lidt sjover end den anden fordi man kan så'n følge lidt med i det. Men
 1532 ellers nej det tager bare lidt længere tid for mig med at jeg skal taste alt det der.
 1533 #00:00:40-5#

1534 *Hvordan så'n følelsesmæssig har du oplevet den her? Har du fx være irriteret over*
 1535 *at du skulle indtaste det igen eller? #00:00:46-4#*
 1536 Alt det var måske nok det der var tætteste på at man kunne blive lidt irriteret
 1537 over at det lige skulle tage lidt længere tid så men ellers synes jeg at den har
 1538 været fin fordi man har kunne følge både fedt og proteiner ja hvor man var
 1539 henne i det det synes jeg. #00:01:04-5#

1540 *Hvad ift at du fik den for en uge siden og så til nu har din oplevelse af appen så*
 1541 *ændret sig? #00:01:10-2#*
 1542 Altså ændret sig ift at det vil havde været nemmere at håndter eller .. #00:01:16-
 1543 4#

1544 *Ja eller om den er blevet nemmere for dig? #00:01:18-5#*
 1545 Ja det er det jo selvfølgelig når man begynder at skrive så kommer noget af det
 1546 man har brugt før selvfølgelig har den været nemmere det er selvfølgelig også
 1547 fordi at man ved lidt om hvordan det er man skal så jo det jeg. #00:01:31-5#

1548 *Er du blevet mere positiv som ugen er gået eller har det bare været neutralt?*
 1549 *#00:01:36-9#*
 1550 ej jeg er blevet mere positiv det jeg fordi vi bliver jo lidt hurtigere når vi bruger
 1551 den. #00:01:47-2#

1552 *Så ift at bruge den er det ligesom den forgående app du bruger den nye her også ?*
 1553 *#00:01:54-5#*
 1554 Ja det er det jeg har været lidt slem til kun at bruge den her om aften fordi at jeg
 1555 synes ikke lige at det er så nemt lige at finde tid til det i arbejdstiden for at få det
 1556 der lagt ind men altså som sagt det er de der 5 første dage i ugen det er det
 1557 sammen jeg spiser morgen, middag og aften eller i hvert fald morgen og middag
 1558 det er den der madpakke og så og så morgenmad det egentlig også bare
 1559 havregryn og rosiner og så noget mælk på. Så det er det er så'n jeg har brugt den.
 1560 #00:02:25-0#

1561 *ift. og spise og motion har den påvirket dig noget der? #00:02:32-7#*
 1562 Den har påvirket mig med at spise men ikke motion det har jeg egentlig været
 1563 med i de der cykel ture der og. #00:02:42-7#

1564 *Så ift og spise hvordan har den påvirket dig der? #00:02:45-2#*
 1565 Armen jeg tænker nok lige lidt mere over hvad det er jeg hælder ind borde før
 1566 brugte jeg jo sukker på havregryn nu bruger jeg jo rosiner igår og så det der med
 1567 det der aftenskafe der eller det der inden vi går i seng at det springer vi nok lidt
 1568 nemmere over. Så det har da givet et eller andet det har det. #00:03:05-9#

- 1569 *Hvis du nu skulle lavet et eller andet om i den her app hvad vi du så lave om eller ?*
 1570 *#00:03:11-8#*
 1571 Jeg synes sådan set den er fin Pernille men jeg synes bare arr det der med at
 1572 betale det bliver man sådan lidt negativ over når man er en fattig gamle mand
 1573 hehe... hvis det var væk så var det nemmere at kunne kopier over for dagen i
 1574 forvejen og men ellers synes jeg ikke at der er noget man kan sige der så'n er
 1575 negativ over den det er selvfølgelig det du gerne vil vide om der var noget du lige
 1576 kunne ændre hehe ...fordi det var egentlig nemt hvis der lige var en kalender
 1577 man lige kunne sætte ind i og så kunne man bare lige flytte noget over til næste
 1578 dag eller for jeg kune se at der var et eller andet med noget kalender men jeg ved
 1579 ikke hvad jeg skulle bruge det til fordi der kunne man godt sige fra dag til dag
 1580 igås bare at trykke på den der og kopier eller et eller andet. *#00:04:05-2#*
- 1581 *Ift. at bruge det her som et værktøj frem ad rette kunne du se dig selv gøre det?*
 1582 *#00:04:16-5#*
 1583 Det vil nok ikke blive hver dag jeg vil bruge det det tror jeg ikke fordi når man
 1584 først er inde i de der første 5 dage så ved man egentlig lidt om når man spiser det
 1585 der jamen så har du de der kcal men kunne godt være i en weekend hvor man
 1586 ligesom armen nu skal vi i byen i dag og så prøve og se hvad er det nu lige man
 1587 har fået ift hvad man tror ja der kunne det måske være lidt sjovt fordi jeg synes
 1588 også at det er lidt sjovt at man kan gå ind og se at en rødvin den halvt af de
 1589 kcal'er der er i en hvid vin altså fx det kunne godt være at man vil bruge det til
 1590 sådan nogle ting og så sige nu fik vi lige en is i går hvad var det lige den kostede
 1591 og så noget. Jeg vil ikke sige at jeg aldrig vil bruge den men jeg vil nok bruge den
 1592 så'n en gang i mellem til at slå op og se der er lige så meget i sådan en .
 1593 *#00:05:09-8#*
- 1594 *Så du vil måske bruge det som et virtuelt lektion? #00:05:12-2#*
 1595 Ja altså i stedet for at kigge på pakker den her har jo regnet det ud for mig. Altså
 1596 det tror jeg godt at jeg kunne komme i tanke om at bruge den til hvis det var.
 1597 *#00:05:25-8#*
- 1598 *Kunne du finde på at betale for den fulde version? #00:05:29-7#*
 1599 Det kunne jeg nok ikke det kunne jeg ikke. ikke pt i hvert fald men om jeg kunne
 1600 komme i tanke om det på et sener tidspunkt hvor man måske kom lidt længere
 1601 hen i det så kunne det godt være at det var sjovt altså så fik man måske også lige
 1602 lidt mere ud af den hvis man betalte for den men ikke lige pt. *#00:05:53-6#*
- 1603 *Ift. er den er gratis var der så noget tidspunkt du følte dig tvunget til at skulle købe*
 1604 *den fulde? #00:06:00-5#*
 1605 Nej ikke andet hvis man kom til at trykke på noget du kan opgrader den og så
 1606 betale altså nej ikke at jeg har følt mig tvunget til det det var bare at gå fra det
 1607 igen og så så den har bestemt ikke tvunget eller jeg har ikke følt mig tvunget til
 1608 det. *#00:06:18-3#*
- 1609 *Det sidste jeg gerne vil høre dig om hvis vi forestiller os at du ikke havde været med*
 1610 *i mit forsøg her om du så havde brugt appen anderledes eller måske ikke havde*
 1611 *hentet den ned? #00:06:32-5#*

1612 Jeg tror overhoved ikke at jeg var kommet igang hehe det tror jeg faktiske ikke
1613 og det det er simpelthen fordi at du ligesom har har sagt eller sprugt om vi vil
1614 være med eller så tror jeg slet ikke at jeg var kommet at den tanke havde striftet
1615 mig at den kunne være en ide hehe. #00:06:55-1#

1616 *Har du så undervejs følt dig tvunget til skulle indtaste fordi du var en del af mit?*
1617 *#00:07:00-1#*
1618 altså der har måske være en enkelt dag hvor man har tænkt ved sig selv suk nu
1619 må jeg heler lige få det her gjort fordi at vi er med i det her og så skulle vi også
1620 prøve. Jeg vil ikke sige at der ikke var en enkel dag at jeg ikke havde fået det gjort
1621 hvis vi ikke lige var med hehe. #00:07:18-0#

Dagbøger

Testperson 1

1622 App'en har ikke en bred størrelse spredning, hvilket er lidt irriterende. Man kan
1623 ikke vælge den nogenlunde mængde af hvad man spiser (så mange kalorier vil
1624 jeg ikke bonges for at have spist rugbrød!).
1625 Der er mange muligheder at vælge imellem når man søger på et bredt ord fx
1626 "pålæg" havde virkelig mange typer hvilket var rart.
1627 Det er lidt vanskeligt at bedømme hvornår man skal taste motion ind. Skal jeg
1628 kun skrive det ind, som jeg forbrænder iført træningstøj eller tæller en gåtur til
1629 fakta på i alt 1.4km (og på vejen hjem er der jo vægt på) også?
1630 Det tager tid at indtaste hvad man har spist tid som man ikke nødvendigvis har
1631 om morgenen eller andre tider på dagen.
1632 Jeg giver op. Det er for besværligt at veje sin mad, finde det og alligevel tænke
1633 "men passer det nu også?". Jeg har andre ting at bruge min tid på.
1634 Det er nemt at indtaste mad og app'en giver en masse extra, så som hvor meget
1635 man må spise/måltid. Man kan dog ikke ændre sin "kur".
1636 App'en minder ikke en om at man ikke har indtastet sit måltid Det er rart, fordi
1637 man jo har en god grund til ikke at indtaste maden. Man behøver ikke en
1638 yderligere reminder om at man ikke har gjort det.
1639 Man kan nemt finde den type motion, man har dyrket. Den har endda shopping.
1640 Yderligere kan man selv indtaste antal minutter, km eller g/kg. Intervallerne er
1641 således nemmere at indstille.

Testperson 2

1642 Tank og følelser omkring lifesum
1643 Start: Gode opstart af appen, god indtryknings muligheder. En smule problemer
1644 med at finde rundt i hvornår man indtastede for de forskellige måltider på dagen.
1645 Lidt nogle "sjove" mængdebetegnelse for de forskellige fødevarer, dog med lidt
1646 prøvelse er det meget nemt. Svært at koordinere internettet med mobil-aapen,
1647 derfor opgav jeg det igen. Besværligt.
1648 Brug: Meget godt og smart at de allerede indtastede fødevarer ligger på en liste
1649 så de nemt kan bruges igen uden, at man skal til at søge det frem i databasen.
1650 God billig visning af om man har indtaget for meget/for lidt kalorier.
1651 Makronæringsstofferne er gode forbillede for om man har indtaget det korrekte
1652 ift. anbefalingerne, hvilket jeg går meget op i -derfor meget positiv stemt overfor
1653 det+ at de er skrevet i antal gram pr. dag. Rigtig godt at man får overblikket over
1654 hvor mange kalorier der er sat itil hvert måltid, så man har noget at gå ud fra og
1655 tilpasse sin kost efter. Lidt trist at mange funktioner først bliver tilgængelige når
1656 man opgraderer til GOLD. Glemmer nogle gange at notere ind, men gør det så når
1657 jeg kommer på det, måske jeg skal opsætte til at komme med notifikationer om
1658 indskrivning, hvilket jeg har erfaret er godt fra andre apps omhandlende kost-og
1659 kalorieregnskab. Endnu en tanke at det er super nemt at indføre fx
1660 morgenmåltid da jeg altid får det samme.

1661 Forløb med MyFitnesspal

1662 Opstart: Rigtig gode opstartsparemetre mht. Indtastning af data. Indtastning er
1663 nemt, da tidligere indtastede fødevarer er på en liste m. Tidligere mængde, som i
1664 mange tilfælde er det samme næste gang. Stregkodesøgning fungerer helt
1665 perfekt hver gang. Muligheden for selv at oprette fødevarer og opskrifter gør det

1666 muligt at med beregne egne madlavninger bestående af sammensatte retter. Hvis
 1667 ikke varen er til at finde i databasen har jeg oplevet ved et produkt købt i
 1668 specialforretning så kan man taste kalorierne ca. Manuelt for at sikre de kommer
 1669 med i regnskabet.
 1670 Ulemper: Der kommer hele tiden info om jeg vil anmelde app'en gider jeg ikke
 1671 sådan noget. Gør det hvis føler for det. Fremskridtspunktet giver en smule dårligt
 1672 billede på mobilen der burde man kunne zoome ud på grafen for at kunne få et
 1673 bedre grafisk billede. Reklamer nederst lidt irriterende, men gør ikke vilddte
 1674 meget.
 1675 Fordele: Når man trykker ind i app'en giver det et godt billede af kaloriemål for
 1676 dagen, hvor meget jeg har indtastet osv. Hurtigt overblik. Nyhedsfeeden giver
 1677 mulighed for at følge sine egne opdateringer mht. ændringer i vægt, indtagelse af
 1678 for meget/lidt i løbet af dagen, samt mulighed for at se hvis dagen samt mulighed
 1679 for at se hvis dagens kalorier indtages de følgende dage vil målet være nået om x-
 1680 antal dage, det synes jeg motivere mig rigtig meget og gør at jeg føler endnu
 1681 mere for at nå mit mål. Man kan koordinere app med internettet gøres nemt og
 1682 overskueligt super godt + giver større overblik over de madvalg og forløb man
 1683 har taget gennem ugen. Man kan gå ind og ændre makrofordelingerne hvilket jeg
 1684 synes er ovenud perfekt da det betyder meget for min kost

Testperson 3

1685 Jeg skulle ændre måleenheden så app'en brugte KJ i stedet for KCAL og det tog
 1686 virkelig lang tid at finde ud hvordan man gjorde. Det var ret irriterende. Jeg
 1687 skulle igennem mange trin for at udføre en virkelig simpel opgave. Da jeg
 1688 trykkede "fuldfør indtastning" fortalte app'en at jeg ville veje ca. 14,4 kg om 5
 1689 uger hvis jeg blev ved på denne måde. Den sagde desuden at jeg havde spist lidt
 1690 for lidt og burde spise lidt mere for et sundt vægttab. Jeg synes at det er
 1691 motiverende at den siger hvad man kan nå frem til om blot 5 uger. Det er også
 1692 rart at den siger hvis man spiser for lidt. Det viser at app'en ved hvad der er
 1693 sundt og den promoverer ikke at man bare slet ikke skal spise noget. Det er fedt
 1694 at app'en husker hvad jeg tastede ind i går til morgenmad, så går det hurtigere i
 1695 dag fordi jeg fik det samme. Det er rart når jeg kan vælge 1 skive af noget i appen
 1696 så man ikke altid behøver at veje tingene. Dette måtte gerne gælde for flere af
 1697 fødevarerne. Det gode ved sådan et program er at man kan spise al slags mad
 1698 bare man holder sig under sit kaloriemål. På den måde kan man spise varieret og
 1699 forhåbentligt ikke blive hurtigt træt af det. Det viser også at det mere en en
 1700 måde at skifte livsstil på mere end bare en kur. På den måde tror jeg på at det
 1701 holder bedre "in the long run". Det er lidt irriterende at jeg skal starte forfra
 1702 hver gang jeg skal taste noget mad ind. Fx her til morgen fik jeg 3 af de samme
 1703 madvarer som i går, men skal hele tiden vælge "tilføj morgenmad" i stedet for
 1704 bare at vælge alle tre på en gang. App'en kommer rimeligt hurtigt med en push-
 1705 meddelelse hvis jeg ikke har tastet noget ind til et bestemt måltid. I morges
 1706 meldte den allerede kl. 10 om jeg ikke skulle tage at indtaste min morgenmad.
 1707 Jeg ved ikke om den giver dem efter, hvornår jeg normalvis skriver morgenmad
 1708 eller efter bestemte tidspunkter. Det er dejligt nemt og hurtigt at man kan scanne
 1709 madvarerne og den kender stort set alle scanningskoderne. Det er irriterende at
 1710 den kun gemmer ens indtastede madvarer under den kategori som de er
 1711 indtastet under. Så i dag ville jeg gerne indtaste det samme slags brød, som jeg

1712 fik til frokost en af de andre dage og blev nødt til at søge efter den så tager det
 1713 længere tid. App'en kommer nogle gange op med en boks under en indtastet
 1714 madvarer hvor der fx står "Denne fødevare indeholder mange proteiner". Det er
 1715 ret nice så man også lærer lidt om hvad det egentlig er man spiser sammen boks
 1716 kommer frem, hvis man har nået sit protein niveau for dagen. Det er også meget
 1717 godt fordi så kan man overveje om man måske skulle spise noget med flere
 1718 kulhydrater så man får den fordeling som app'en foreslår er det bedste med 50
 1719 % kulhydrater 30% fedt og 20 % protein. Hvilket btw. Også er en god feature fra
 1720 app'ens side. Alle de ovenstående ting på den her side er i sær godt for folk der er
 1721 nye til kalorie optælling tænker jeg. Jeg synes at det er lidt mærkeligt/åndssvagt
 1722 at app'en fortæller mig at det slik jeg har indtastet har et lavt indhold af mættet
 1723 fedt. Der synes jeg måske det ville give mere mening, hvis den sagde "Denne
 1724 fødevare har et højt indhold af kulhydrater" og så smide det ind i en rød
 1725 advarende boks. Det ville give mere mening for mig. Over alle synes jeg at app'en
 1726 har et lidt kedeligt layout. Jeg er vild med det lille plus hvor man kan tilføje noget.
 1727 Flere elementer i den stil kunne være cool. For mig gør et flot design/layout
 1728 app'en mere interessant og måske også motiverende. Det er fedt at app'en
 1729 kender så mange motionsformer. Det er også cool, at man kan koble den til
 1730 forskellige andre app som Endomondo synkronisere den automatisk de data til
 1731 MyFitnessPal. News Feeden er ok, men ret kedelig. Informationen den slår op på
 1732 mine vegne kunne sikkert bruges på en motiverende måde men den bliver bare
 1733 ikke rigtig kommunikeret ordentligt videre. Måske giver den mere mening hvis
 1734 man har venner der på. App'en mister lidt troværdigheden, når jeg scanner en
 1735 vare og kalorie indholdet ikke stemmer over ens med hinanden. Det skete i dag
 1736 med noget laks jeg scannede ind.

Lifesum:

1737 Jeg er vild med de små beskeder den kommer med som "godt gået" og "Forkæl
 1738 dig selv den har stadig - kalorier tilbage". Det er rart at man kan holde øje med
 1739 kulhydrater, fedt og protein indtag øverst på startside. Det er tydeligt at den
 1740 gerne vil have at man opgradere og det er egentlig ret irriterende fordi den viser
 1741 en funktion og når man klikker på den siger den først der at man skal opgradere
 1742 for at bruge denne funktion. Det er fedt at den har forskellige måleenheder under
 1743 de forskellige madvarer som fx "spiseske" ellers "en skål". Så behøver man ikke
 1744 altid nødvendigvis at veje. Det er dog irriterende når man skal vælge en
 1745 måleenhed i stedet for bare gram. Det er nemt at slette indtastede madvarer ved
 1746 bare at swipe fingrene henover dog den madsatte af hvad man normalt vis gør så
 1747 man skal lige finde ud af det. Man skal have det betalte abonnement for at vælge
 1748 gemte madvarer → vildt irriterende. Det er godt at den har nogle foreslående/
 1749 anbefalede KJ mål for hvert måltid. Det er dejligt når den fx siger "du er okay" og
 1750 så at man kun er lidt over målet og en gåtur kan klare det. Det er meget
 1751 motiverende generelt er de der kommentarer motiverende fordi jeg har trænet.
 1752 Det kunne være rart hvis man fik en opsummering af dagen ligesom med
 1753 MyFitnesspal hvor den siger hvor langt man kunne nå hvis man fortsatte på den
 1754 måde. Det er vildt irriterende at jeg ikke kan flytte madvarer fra et måltid til et
 1755 andet- jeg bliver nødt til at slette det fra den ene og så indtaste den på ny. Vægt-
 1756 trackeren er ret nice, så man kan se hvor man startede hvor langt man er nået og
 1757 hvor lang tid man mangler endnu.

Testperson 5

1758 App'en fungere fint. Det tager selvfølgelig noget tid at få fundet de forskellige
1759 fødevarer første gang. Er man en enkelt dag til selvskab er det det større stykke
1760 arbejde at få det hele med. Lidt bøvet. Brugerfladerne er lidt rodet og dystert at
1761 finde rundt på, synes jeg. Kunne måske være forenklet lidt? Jeg er lidt
1762 betænkelig ved antallet af kalorier, jeg må indtage pr. dag. Hvid jeg kategoriserer
1763 mig selv som stillesiddende, må jeg kun indtage 820 kalorier. Det tror jeg ikke
1764 sundhedsstyrelsen vil synes om! Jeg synes at have læst, man ikke må komme
1765 under 1200 kalorier

Testperson 6

1766 Har problemer med at finde madvare Havrefrø som drys kan ej søges og ej
1767 indscanes. Appen savner, synes jeg at man kan se, hvert måltid pr dag. Jeg synes
1768 kun man kan se alle morgenmåltider men det er måske bare en fejl 40. Mine
1769 kollega kalder mig sundhedsapostel. Puha, i går havde jeg problemer med at
1770 finde det jeg spiste. Tog derfor en "hotdog frankfurter" men det var rettelig en
1771 hjemmelavet oksekødspølse med cayennepeber, chili, timian, oregano, løg m.m.
1772 i en flutes (skåret i 3 stykker) m/ bløde løg og ovnkartofler kaldet jeg bare
1773 ovnbagte pomfritter. Synes ellers det er rimeligt simpelt at taste ind. Man bliver
1774 lukket lidt ude, når telefonen ikke virker men der kom da i gang igen.
1775 Lifesum er positiv og motiverende men man kan ikke bare føre måltider over
1776 fra foregående dag – så vil den have at man opgrader og det koster vel ??

Feltnoter og video observationer

1777 Testperson 2 og 3 havde allerede MyFitnessPal på deres telefon. Video
1778 optagelser fra testperson 1-3 viste at de ikke havde nogen egentlige
1779 vanskeligheder med app'en. Ved indtastningen af mad indtag for hvad
1780 testpersonen 1-3 havde spist på test dagen var der nogle enkelte fejl
1781 tastningerne for testpersonerne. En af testpersonerne ud trykkede "hov det var
1782 ikke der jeg ville trykke".

1783 Fra første test på testpersonerne 4-7 blev det observeret, at der var problemer
1784 med indtastningen. Alle havde svært ved dette. Det var ikke muligt at komme
1785 videre med indtastningen uden hjælp og det var derfor nødvendigt at stoppe
1786 videooptagelserne og forklare løbende hvordan app'en fungerede for at
1787 testpersonerne kunne finde ud af at bruge den Derfor blev der ikke filmet
1788 yderligere ved disse tests da jeg som ene person ikke kunne styre kamera og
1789 observere samtidigt. Da testperson 5 skulle indtaste mad første gang i
1790 MyFitnesspal begyndte testpersonen at oprette en ny madvare frem for at søge
1791 den. Testpersonen havde svært ved at finde ud af hvordan man skulle indtaste
1792 mad eller søge på det. Genelende for testpersonerne 4-7 har de svært ved at
1793 manøvrere rundt i app'en der trykkes mange steder. Testpersonerne
1794 efterspurgte vejledning og hjælp mange gange ift. hvordan de kunne finde det de
1795 søgte og hvordan de fandt det de søgte. Testperson 7 fik yderligere en grundig
1796 introduktion efter testen, til hvordan app'ene fungerede.
1797 Testpersonerne 4-7 så mere koncentreret ud da det skulle bruge app'ene end
1798 testpersonerne 1-3 gjorde.
1799 Til anden test blev det observeret at testperson 6 havde lidt problemer med at
1800 finde dagbogen og tilføje mere efter første fødevarer. Testperson 7 blev efter test

1801 vist muligheden for at kopiere indtastet madvare til næste dag i MyFitnesspal
1802 som de i den forgående uge lige har testet. Testperson 5 havde allerede Lifesum
1803 og har anvendt den.
1804 Det blev fortalt af testperson 7 at han viste testperson 4 hvordan man kan scanne
1805 stejkode. Hvor meget de ellers snakker sammen og påvirker hinanden vides ikke.
1806 Til test af anden app blev det bemærket at testpersonerne 4-7 så mindre
1807 forvirret/fortabt ud. Yderligere blev der ikke stille så mange spørgsmål til
1808 hvordan app'en fungerede undervejs i deres indtastning i testen. Det det
1809 fremstår af observationerne at testpersonerne nærmer sig et forhold til brug af
1810 app'ene, som det blev observeret at testpersonerne 1-3 besad. Generelt var
1811 testpersonerne meget positive og friske på at prøve disse to app's