

Nyckelinsikter från arbetet med prototypen



Hälsofrämjande budskap till seniorer

Vi behöver öka medvetenheten och kunskapen om hur man som äldre bör tänka kring mat eftersom välbalanserade måltider spelar en avgörande roll för att upprätthålla fysisk och mental hälsa. När vi åldras förändras kroppens näringsbehov, och rätt kost kan bidra till att minska risken för vanliga åldersrelaterade sjukdomar.

Det övergripande syftet med prototypen var att undersöka vilka tilltal och kommunikationssätt som är mest effektiva för att nå seniorer med hälsobudskap – här med fokus på det med åldern ökande proteinbehovet. Vi ville förstå vad som väcker mest nyfikenhet och intresse samt hur vi kan inspirera till konkreta handlingar och beteendeförändringar som främjar hälsa.

Metod

Prototypen har nått cirka 40 000 seniorer, främst i åldersgruppen 65-80 år, en period då vi har möjlighet att påverka hälsan som äldre senior (80+). Testerna har fokuserat på att utvärdera fyra olika kommunikationssätt genom intervjuer och A/B-test på Facebook. Vi har även använt enkäter, kunskapsquiz, deltagit vid mässor och hållit en föreläsning för att samla insikter om seniorers tankar och behov.

Nyckelresultat

- Den "negativa och alarmistiska annonsen" gav flest konkreta handlingar i Facebook-testet, med flest klick för att läsa mer och anmäla sig till föreläsning
- Budskap kan lätt uppfattas som ålderistiska eller nedlåtande
- Kunskapen om seniorers proteinbehov är generellt låg

Fyra utvärderade tilltal:

Från 65 år ökar proteinbehovet

* Välkommen på kostnadsfri föreläsning
22 maj | Under Hälsomässan i Kävlinge

Neutral och informerande

Fler friska år med tillräckligt proteinintag – så gör du

* Välkommen på kostnadsfri föreläsning
22 maj | Under Hälsomässan i Kävlinge

Positiv och inspirerande

Gå inte i proteinbristfällan, undvik ett förtidigt åldrande

* Välkommen på kostnadsfri föreläsning
22 maj | Under Hälsomässan i Kävlinge

Negativ och alarmistisk

Över 65 år? 5 tips från experten på hur du ökar ditt proteinintag

* Välkommen på kostnadsfri föreläsning
22 maj | Under Hälsomässan i Kävlinge

Hands-on tips från expert



Framgångsfaktorer när du vill sprida hälsobudskap till seniorer:

1. Se inte seniorer som en homogen målgrupp. Tilltalet bör anpassas efter den specifika del av målgruppen du vill nå.
 - Undvik om möjligt att prata ålder, eftersom det kan vara känsligt.
2. Använd en avsändare/budbärare som målgruppen känner igen och kan relatera till, vilket gör det lättare för dem att ta till sig budskapet.
3. Undvik tilltal som kan uppfattas som ålderistiskt eller nedlåtande.
4. Anpassa tilltalet efter budskapets syfte, kanal och kontext, till exempel:
 - För att skapa engagemang i form av en aktiv handling – våga väcka känslor och sticka ut. Den alarmistiska annonsen genererade genomgående i våra tester flest klick och anmälningar.
 - För att sprida budskapet brett – håll det tydligt och kärnfullt. Den neutrala och informerande annonsen genererade i testen flest delningar.
5. Ge praktiska råd om hur man kan leva hälsosammare, till exempel:
 - Hur man bör äta för att få i sig tillräckligt med protein.
 - Enkla tips för att öka intaget av viktiga näringsämnen som D-vitamin.
 - Hur små kostförändringar i vardagen kan göra skillnad för välbefinnandet.

→ ? **För mer information, kontakta:**

Amanda Allvin, projektledare Livsmedelsakademin

amanda.allvin@livsmedelsakademin.se