

# Populärvetenskaplig sammanfattning för projekt finansierat av Ekhagastiftelsen

Populärvetenskaplig sammanfattning ska lämnas inom 2 månader efter anslag har beviljats.

Diarienummer:	2025-216
Projekttitel:	Digitala tvillingar för hälsa och välmående
Anslagsmottagare:	Karolinska institutet Inst för Neurobiologi, Vårdvetenskap & Samhälle Alfred Nobels allé 23 141 52 Huddinge
Projektledare/Kontaktperson:	Walter Osika
Projektstart:	2026-01-01
Projektslut:	2027-12-31
Totalt av Ekhagastiftelsen beviljade medel:	1 385 000 SEK

Sammanfattning: (200 - 300 ord)

**Detta projekt vill utveckla framtidens personliga hälsoverktyg – en digital tvilling som hjälper människor att må bättre, både mentalt och fysiskt.**

En digital tvilling kan beskrivas som en virtuell kopia av en person, som kontinuerligt uppdateras med information om hur kroppen och sinnet mår. Genom att kombinera kunskap om kost, fysisk aktivitet, mental hälsa och hur vår miljö påverkar oss, kan tvillingen ge individanpassade råd för en mer hållbar och hälsosam livsstil.

Projektet samlar in data från flera källor – exempelvis aktivitetsarmband, psykologiska bedömningar, kostregistrering och information om natur- och miljöexponering.

Med hjälp av avancerade AI- och maskininlärningsmodeller skapas en dynamisk hälsoprofil som förändras i takt med att användarens beteenden och behov förändras.

Tvillingen kan sedan föreslå konkreta åtgärder, som bättre sömnvanor, mer rörelse, stresshantering eller hur man kan använda naturen som resurs för återhämtning.

Målet är att ge människor ett lättillgängligt verktyg som både förebygger ohälsa och stärker välbefinnandet. Detta ligger nära Ekhagastiftelsens vision om naturliga och hållbara metoder för att främja hälsa – särskilt idén om kostens betydelse och kroppens egen motståndskraft.

Projektets resultat kommer att omfatta en fungerande prototyp av den digitala tvillingen samt vetenskapliga publikationer som beskriver dess effekter på stress, humör, sömn och andra hälsomått. Genom att förena modern AI-teknologi med kunskap om livsstil och psykologi kan projektet bana väg för framtidens personliga hälsoinnovationer.