



Mobile exergaming

Feasibility study

Genomförbarhetsstudie av exergaming för att minska stillasittande tid hos personer med kronisk sjukdom

Fysisk aktivitet hos personer med kronisk sjukdom

- Trots kunskap om vikten av att vara fysiskt aktiv i sin vardag, är det ofta utmanande att bibehålla eller höja sin fysiska aktivitet vid kronisk sjukdom.
- Fysisk aktivitet kan dock minska risken för sjukhusinläggning och öka livskvaliteten.
- Viktigt att erhålla stöd för att öka sin fysiska aktivitet i vardagen utifrån sina individuella förutsättningar.

Fysisk aktivitet hos personer med kronisk sjukdom

Motivation

Varför skulle jag?

Vad kommer det för nytta av?

Vad är det för nytta med det?

Gör jag inte tillräckligt redan?

Allmänna barriärer

Inre barriärer

För upptagen, inte tillräckligt med fritid

Jag är inte bra på sport

För lat

Jag tycker inte om att träna

Yttre barriärer

Vänner/partner är inte intresserade

Ingen transport

Har inte råd med träningskort

Inga faciliteter i närheten

Väder

Specifik för personer med en kronisk sjukdom

Symtom

Brist på specialiserade anläggningar

Lågt humör, ångest och depression

Funktionshinder

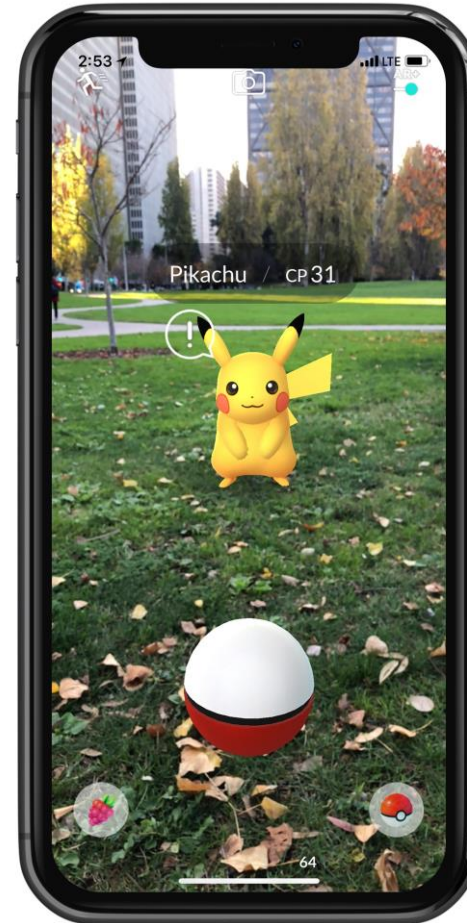
Medicinering

Fysisk aktivitet hos personer med kronisk sjukdom

- Det finns ett ökat intresse för alternativa interventioner för att höja den fysiska aktiviteten: dessa kan individanpassas och utföras i hemmet
- Att använda exergames är en av de nya lovande interventionerna vilket innebär användning av t.ex mobilspel, tv-spel m.m.

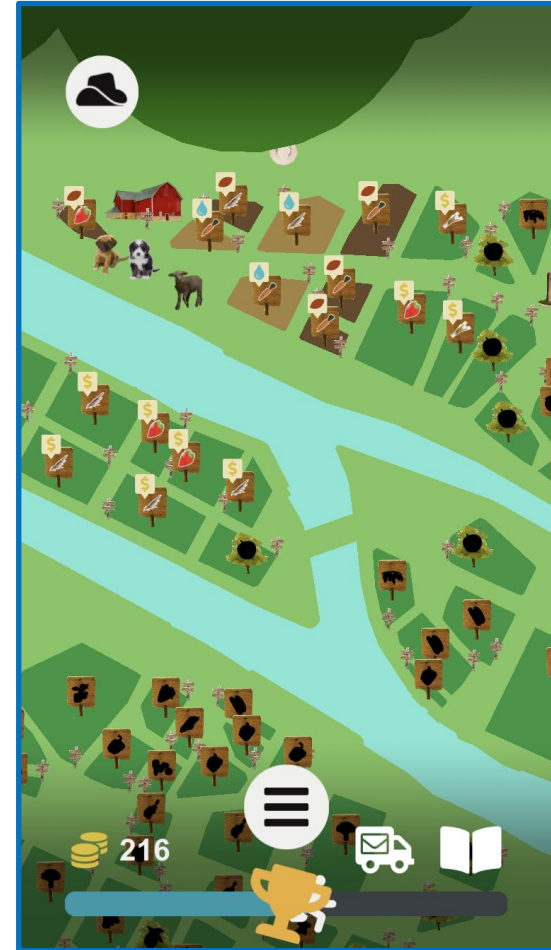
Exergaming

Spel på tv-, smartphone eller dator kan användas för att förbättra fysisk aktivitet



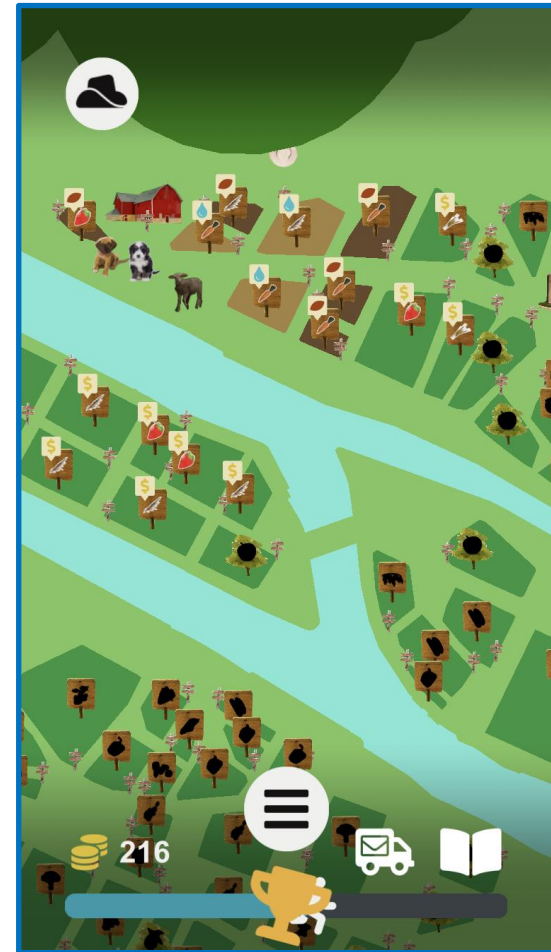
Vårt exergame: Heart Farming

- Utvecklad av forskare, spelutvecklare och personer från riksförbundet HjärtLung
- Målet med spelet är att gå **10 minuter mer varje dag**.
- Spelet är uppbyggt kring en bondgård där du dagligen ska samla ihop produkter för att kunna sköta gården.
- Vid fysisk aktivitet registrerar mobilspelet dina steg som sedan omvandlas till frukt, grönsaker och poäng som kan användas i spelet.



Vårt exergame: Heart Farming

- Du får själv välja nivå på spelet. Det kan användas för att samla poäng, frukt och grönsaker. Eller så kan du samla och byta produkter med andra och i grupp. Det finns därmed möjlighet att spela online med andra användare.
- Du får direkt feedback på din fysiska aktivitet och kan se din aktivitet, progression och resultat i spelet.
- Det finns möjlighet att spela med andra online.



Syfte med studien

Att undersöka genomförbarheten av exergame för:

- att minska stillasittande
- förbättra fysisk aktivitet och fysisk kapacitet
- förbättra livskvalitet samt minska skörhet

Vilka bjuder vi in att delta i studien?

- 300 personer med kriniska sjukdomar:
 - KOL, diabetes, parkinsons sjukdom, långvarig psykosjukdom, stroke och reumatism.
- Personer som tillhör en patientorganisation
- Vi annonserar även kring deltagande i studien via sociala medier



Studien (3 månader)

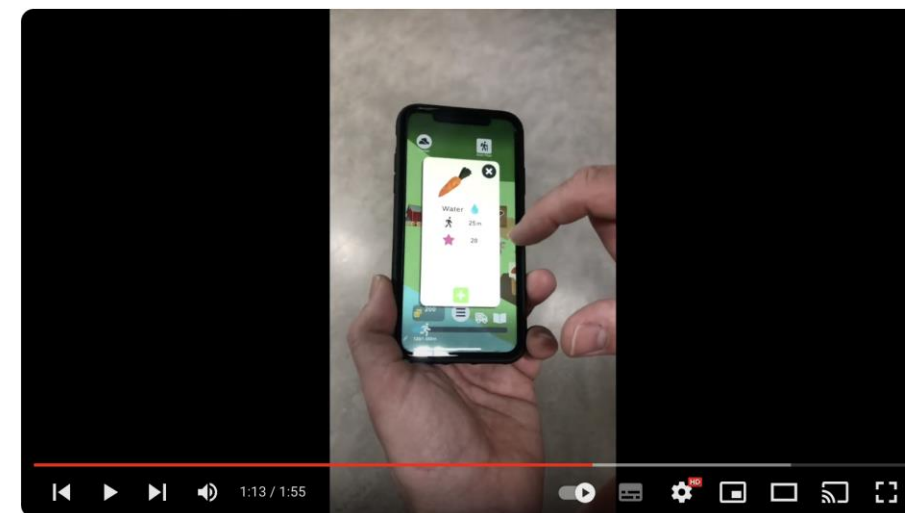
Tester vid baslinje & efter 3 månader:

- Frågeformulär (20-30 minuter)
- 6 minuter gångtest
- Timed Up and Go test
 - från sittande på karmstol, resa sig upp, gå 3 meter, vända runt, gå tillbaka och sätta sig ned.
- Bära aktivitetsmonitor under 2 veckor.
- Intervjuer: förväntningar samt erfarenheter



Studien (3 månader)

- **Installation** av spelet på mobiltelefon
- **Introduktion** av spelet
- **Instruktionen** av spelet via skriftlig information och video.



Tillgång till en coach

Telefonkontakt efter 2, 4 dagar, 1, 2, 3 veckor, 1, 2 & 3 månader för att diskutera tekniska utmaningar och bibehålla motivationen till spelet/ökad fysisk aktivitet.

Deltagande i studien

- Deltagandet i studien kommer att ge värdefull information om:
 - Hur det fungerar för er att använda mobilspelet.
 - Om det är en passande åtgärd för att höja er aktivitetsnivå och på så sätt öka er livskvalitet och fysiska kapacitet.
- Att delta i studien ger också möjlighet att påverka framtida utformning av mobilspelet då intervjuer kommer att genomföras i början och slutet av studien där ni får delge era erfarenheter av att använda exergamet/mobilspelet.

Anmäla intresse om deltagande

Studien för att minska stillasittande tid hos personer med kronisk sjukdom



Kontakta Leonie Klompstra

Email: leonie.klompstra@liu.se

Telnr: 070 089 63 60



Frågor kring
studien/deltagande