



Mobile exergame feasibility study

Välkomna att delta på en informationsträff om en ny studie där ett forskningsteam från Linköpings universitet undersöker genomförbarheten av exergame/mobilspel som ett sätt att minska stillasittande och förbättra fysisk aktivitet, fysisk kapacitet, livskvalitet samt minska skörhet hos personer med reumatisk sjukdom.

Trots kunskap om att ökad fysisk aktivitet hos personer med kronisk sjukdom såsom reumatisk sjukdom, kan minska risken för sjukhusinläggning och öka livskvaliteten, är det ofta svårt vara aktiv i sin vardag. Det är därför viktigt att erhålla stöd för att öka sin fysiska aktivitet i vardagen. Det finns också ett ökat intresse för alternativa sätt att höja fysisk aktivitet, vilka kan individanpassas och utföras i hemmet. Ett exempel på detta är exergames (spel på tv-, smartphone eller dator) som är en av de nya lovande metoderna.

Linköpings universitet har utvecklat ett exergame/rörelsespel på en mobiltelefon med målet att motivera till 10 minuters ökad promenadtid per dag. Innan detta exergame-program implementeras är det dock nödvändigt att undersöka genomförbarheten av mobilspelet hos er med kronisk sjukdom såsom reumatisk sjukdom. Det kommer att ge värdefull information om hur det fungerar för er att använda mobilspelet samt 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 er också möjlighet att påverka utformningen av mobilspelet då intervjuer kommer att genomföras i början och slutet av studien där ni får delge era erfarenheter av att använda exergamet/mobilspelet.

Varmt välkomna till en informationsträff där vi berättar mer om studiens syfte, tillvägagångsätt samt svarar på era frågor.

Hälsningar Leonie Klompstra med forskningsteam