

Christina Allaskog & Mattias Persson

Game of health

– digitala spel för äldres hälsa
och välbefinnande



Riksföreningen
ÄLDRES HÄLSA

1. Exergames – vad är det?	5
Exempel på digitala spel	6
Goda exempel som vi vill lyfta fram	9
2. Är digitala spel något för äldre?	13
Varför är digitala spel bra för äldre?	14
Olika former av aktivering	15
Bromsa hjärnans åldrande	16
Stärka individen	17
3. Digitala spel för hälsa och välbefinnande	20
Att spela kan stärka den fysiska hälsan	21
Att spela kan stärka den psykiska hälsan	21
Att spela kan motverka känslor av ensamhet	21
Att spela kan lindra upplevd smärta	22
Att spela med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF)	22
Att spela med demens	22
4. Digitala spel i äldreomsorgen	25
Spela med demenssjukdom	26
Spel som komplement till övriga aktiviteter	28
Olika syften med digitala spel	28
5. En senior världsmästare i datorspel	32
Det började med Tetris	33
En förändrad syn på spelande	34
Det här är bara början	35
Ingers speltips	36
6. Att komma igång	37
För dig som är äldre	38
För verksamheten	39
Att tänka på	40

© Riksföreningen Äldres Hälsa och författarna 2022
 Materialet ges ut med stöd av Allmänna arvsfonden
 Illustration och formgivning: Aina von Segebaden
 Digital upplaga
 Utgivare: Riksföreningen Äldres Hälsa

Inledning

Sveriges befolkning växer, och inte minst gruppen äldre personer över 65 år. Enligt statistik från Statistiska centralbyrån (SCB) uppgick befolkningen över 65 år till cirka två miljoner år 2019, vilket utgör cirka 20 procent av befolkningen, och gruppen äldre förväntas öka kraftigt framöver.

Att vi lever allt längre är i sig en positiv utveckling, men det ställer samtidigt höga krav på att samhället har resurser för att kunna möta olika behov. Det kommer därför att bli allt viktigare att förebygga ohälsa som annars kan medföra stora vård- och omsorgsbehov. Vi behöver stärka det friska; det skulle bli en vinst för alla, såväl den enskilde individen som samhället i stort.

Ett sätt att arbeta förebyggande är att se till att personer över 65 år aktiverar sig på olika sätt, eftersom vi utifrån forskning vet att aktivering kan göra det lättare att bibehålla förmågor, stärka välbefinnandet och i viss grad bromsa åldrandet. Samtidigt är det viktigt att olika former av aktivering förknippas med lust, motivation och glädje.

I den här skriften lyfter vi fördelarna med att med hjälp av digitala spel främja hälsa och välbefinnande genom lustfyllda och meningsfulla aktiviteter. Det finns en metod som på engelska heter exergames (en hopslagning av orden exercise, som betyder träning, och games, som betyder spel). På svenska kan det översättas till "rörelsestyrda spel".

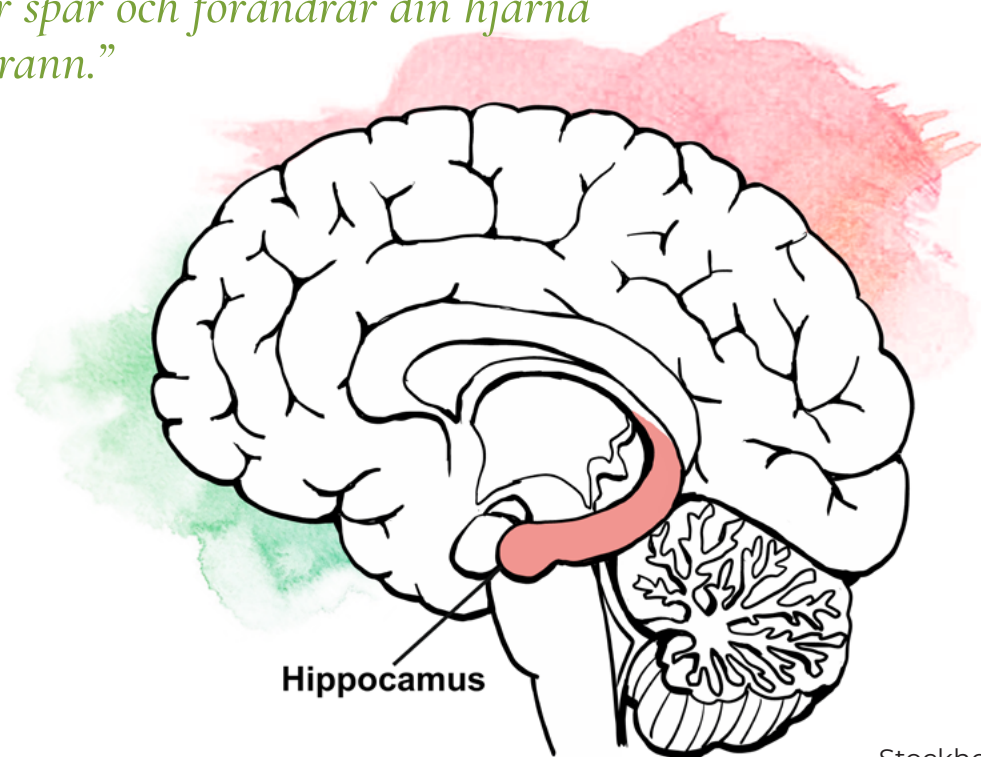
I det här materialet visar vi på fördelarna med rörelsestyrda spel, men vi lyfter även fram fördelarna med digitala spel och aktiviteter överlag.



Digitala spel har en rad fördelar, inte minst för den som är äldre. Det behövs fortfarande mer forskning på området, men de studier som hittills har gjorts visar goda resultat för hälsan och välbefinnandet. Detta anser vi ger skäl till att lyfta fram exergames och digitala spel i hopp om att fler äldre ska få ta del av den värld av oändliga möjligheter som spelen erbjuder.

Vi vill avsluta denna inledning med ett citat av Anders Hansen, läkare och psykiatriker, som bland annat har skrivit flera böcker med fokus på hur hjärnan fungerar:

”Varje sinnesintryck och varje tanke sätter spår och förändrar din hjärna lite grann.”

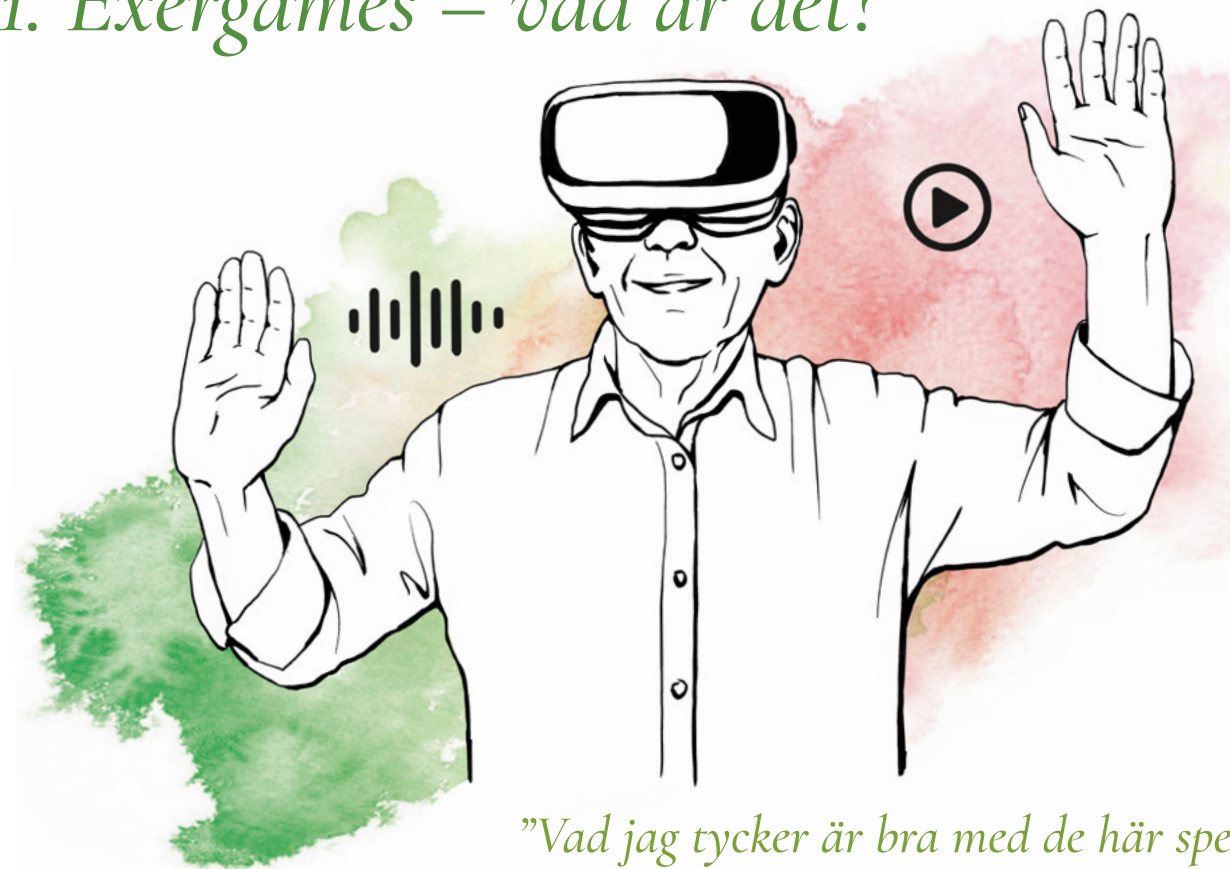


Hippocampus

Stockholm, hösten 2022

Christina Allaskog
Mattias Persson
Riksföreningen Äldres Hälsa

1. Exergames – vad är det?



”Vad jag tycker är bra med de här spelen är att vi alla kan vara aktiva.”

– Mona, 95 år, Lerum, om digitala spel.

Exergames är en metod från USA som kombinerar fysisk aktivering med spel på någon form av teknisk utrustning, exempelvis en tv-spelskonsol. Begreppet är en sammansättning av *exercise* (träning) och *games* (spel), vilket på svenska kan översättas till ”rörelsestyrda spel”. Tanken bakom metoden är att aktivera både kroppen och hjärnan, och dessutom på sätt som upplevs som lustfyllda. Med hjälp av exergames är det möjligt att bibehålla, och till och med stärka, förmågor som rörlighet, styrka och reaktionsförmåga samtidigt som man ägnar sig åt en rolig och meningsfull aktivitet.

Exergames kan användas med olika syften, exempelvis för att:

- **träna**
- **rehabilitera sig**
- **stärka sitt välbefinnande** (genom ökad frisättning av dopamin i hjärnan)
- **ägnas åt någon social eller meningsfull aktivitet.**

I den här skriften har vi valt att inte enbart titta på spel som uppmuntrar till fysisk aktivering, utan digitala spel överlag som uppmuntrar till någon form av aktivering och stimulans. Alla former av aktivering och stimulans har nämligen en positiv inverkan på vår hälsa och vårt välbefinnande. Forskning och projekt som har gjorts på området tyder på att digitala spel har mycket positiva effekter på hälsan.

Exempel på digitala spel

Det finns en mängd olika spel och former av utrustning. Här följer några exempel:

- **Tv-spel**, exempelvis det klassiska Nintendo Wii som även finns i en modernare variant med titeln Nintendo Switch. Andra exempel på tv-spelskonsoler är Playstation och X-Box.
- **VR-glasögon** (virtual reality), som innebär att du kliver in i en helt digital miljö där möjligheterna till olika virtuella upplevelser är nästintill oändliga.
- **Tovertafel**, ett spel framtaget i Nederländerna. Det består av en projektor som tecknar upp mönster eller motiv (ibland rörliga sådana) på bord eller golv. Deltagaren ska följa rörelserna, exempelvis fånga löv som flyger runt, för att på så sätt röra på sig.
- **Upplevelsecykel** innebär att deltagaren sitter på en träningscykel och cyklar i en valfri digital miljö, var som helst i världen, med hjälp av antingen en skärm framför sig eller i VR-glasögon.
- **Yetitablet** liknar en stor surfplatta i tv-format där du kan göra allt från att utforska kartor

på Google Maps till att titta på film, lyssna på musik och spela digitala spel, själv eller tillsammans med andra.

- **Datorspel** i olika varianter utifrån intresse och behov.
- **Mobilspel** i olika varianter utifrån intresse och behov.



Enligt den vetenskapliga tidskriften *Nature* visar forskning att äldre får bättre minne av att spela tv-spel. Vidare visar forskning att vissa typer av tv-spel kan förbättra den kognitiva förmågan hos äldre. Det finns även forskning som visar på ett ökat blodflöde till viktiga delar av hjärnan när äldre personer spelar digitala spel.

Källa: Forskning: Äldre får bättre minne av att spela tv-spel, SVT Nyheter, 2014.

Förutfattade meningar och första intrycket:

"Jag tycker det är många som har förutfattade meningar om gaming, för de vet inte vad det är. De tror att det bara är våldsamma spel, det skjuts och sen går man ut och skjuter människor på stan och så vidare. Det är inte så."

– Inger Grotteblad, tidigare senior VM-mästare i datorspelet *Counter-Strike*.

"Jag tyckte att det var spännande och roligt, kan verkligen tipsa andra."

– Emmy, 96 år, Simrishamn, om spel på en Yetitablet.



"De hålls stimulerade, de blir nöjda och glada, de får bättre självkänsla. Först att inte förstå vad det är och sen att de kan själva, att det gått så bra ... vissa börjar med 'jag kan inte, jag ska inte' till att de sedan blir stolta."

– Jessica Långdahl, undersköterska i Lerums kommun.

"Det är ju i början lite klurigt innan man kommer på hur man ska göra, men det kommer så småningom ... Och visst blir man glad av att spela! Trevligast är det att spela med andra. Det är gemenskapen."

– Emmy, 96 år, Simrishamn, om digitala spel som en gruppaktivitet på en Yetitablet.



"Det har absolut inte varit något motstånd, utan verkligen tagits emot väldigt positivt av både personal och de medverkande."

– Mathilda Domeij, digitaliseringsstrateg i Gävle kommun, om uppstarten av projektet "VR-resor".

Goda exempel som vi vill lyfta fram

I arbetet med den här skriften har vi tagit del av hur forskare och representanter för kommuner och verksamheter har kommit i kontakt med digitala spel och hur de arbetar med metoden i dag. Vi har även tagit del av äldre personers erfarenheter, däribland en tidigare senior VM-mästare i ett datorspel. Vi lyfter några exempel här, men det finns så klart många fler, och vår förhoppning är att vi med det här materialet ska kunna inspirera fler till att upptäcka fördelarna med digitala spel.

Helena Tobiasson,

biträdande lektor i interaktionsdesign vid Mälardalens Universitet

Helena kom i kontakt med VR-tekniken när hon tillsammans med en vårdcentral fick i uppdrag att ta fram en metod för att bota fobier. Patienten kunde sitta i en trygg miljö men uppleva den otrygga miljön genom VR-glasögonen och arbeta stegvis i sin egen takt med möjligheten att avbryta terapin om det blev för jobbigt. Vidare har Helena varit projektledare för projektet "Satsa friskt på spel" som gick ut på att testa rörelsestyrda tv-spel på äldreboenden. Projektet genomfördes på olika håll i landet i slutet av 00-talet och fick överraskande positivt resultat och stor uppskattning.

Maria Ehn,

forskare i hälsoteknik vid Mälardalens Universitet

Maria har arbetat med digitala spel genom ett projekt som gick ut på att ta fram ett spel-upplägg för olika rehabiliteringsövningar. Strokedrabbade personer fick träna motorik framför tv:n genom en så kallad Kinect-sensor. Den här typen av spel, som inte enbart är till för underhållning, kallas för serious games ("seriösa spel").

Inger Grotteblad,

"gamer" och tidigare senior VM-mästare i Counter-Strike

Inger deltog i ett projekt som gick ut på att träna upp och låta seniorer tävla i lag mot andra länder i datorspelet *Counter-Strike*. Detta resulterade i en VM-titel år 2019. Sedan dess är Inger en hängiven gamer och har dessutom startat en Facebookgrupp för personer som är intresserade av datorspel och även digitala fikastunder emellanåt.

Gävle kommun

Av en slump upptäckte man i Gävle kommun att det hos allmänheten fanns en stor nyfikenhet på den nya VR-tekniken. På initiativ av digitaliseringsstrateg Mathilda Domeij startade kommunen därför projektet "VR-resor" år 2018. Satsningen gör det möjligt för äldre personer som besöker kommunens dagverksamhet eller äldre som bor i särskild boendeform att med VR-glasögon ta del av digitala upplevelser. Det kan vara allt från att dyka ner i havet vid Stora barriärrevet till att gå på vilddjurssafari ute på savannen. Tack vare det positiva gensvaret lever projektet vidare på obestämd tid.

Lerums kommun

I Lerums kommun arbetar Jessica Långdahl som undersköterska på ett vård- och omsorgsboende där man satsar på digitala spel för att öka de äldres välbefinnande och skapa meningsfulla aktiviteter. Flera på boendet har nu blivit hängivna deltagare i dessa aktiviteter.

Simrishamns kommun

Även i Simrishamns kommun satsar man på digitala spel för att öka välbefinnandet och skapa meningsfulla aktiviteter åt de äldre. Som ett sätt att stötta personalen, och indirekt även de äldre, har man infört tjänster med fokus på digitala verktyg och lösningar. På några av kommunens boenden har de äldre kunnat aktivera sig med hjälp av digitala spel, och aktiviteterna är populära bland såväl de äldre som personalen.



Förutfattade meningar och första intrycket:

"Ja, först tänkte jag att det här är ingenting för mig. Men jag gick dit för jag var nyfiken, och sen så var jag fast."

– Dagny, 90 år, Lerum, om när hon fick testa olika spel på en Yetitablet.

"Innan hade vi inte så mycket, men det har blivit så mycket nu sen vi kom igång med detta. Det är jätteroligt! Det är ju lite illa bara att vi inte kan ha den varje dag."

– Birgitta, 85 år, Lerum, om aktiviteter med en Yetitablet.



"Sen var det ju vissa hyresgäster som var lite sådär 'Jag är ju 95 år, klarar jag verkligen detta?', men sen har man märkt att det har gått hur bra som helst."

– Jessica Långdahl, undersköterska i Lerums kommun.



"Jag visste inte riktigt hur det skulle bli och var tvungen att titta på lite först och se vad det skulle gå ut på. Jag tyckte det var roligt, och det tycker jag fortfarande. Jag hör ju dåligt, men de är ju hyggliga och berättar för mig vad som händer."

– Mona, 95 år, Lerum, om första intrycket av att testa digitala spel på en Yetitablet och möjligheten att delta trots nedsatt hörsel.



Om vikten av rörelse och aktivering:

"Rörelse har väldigt mycket positiva effekter på en mängd sjukdomar. Det stärker också individens känsla av kontroll i sitt eget liv. Att inte få använda sina förmågor är förödande."

– Helena Tobiasson, biträdande lektor i interaktionsdesign, om vikten av att vara fysiskt aktiv.

"Oavsett ålder är det skönt och bra att kunna vara med."

– Birgitta, 85 år, Lerum, om aktiviteter i form av digitala spel.

"Jag kör ju bil bättre än jag gjorde för tio år sen, därför att du sitter och har en skärm framför dig och sen ska du hålla tiden och ha koll på vad som händer runtomkring, alltså på skärmen, och du måste vara uppmärksam. Det här gör ju också att du får ju det där med dig sen, när du kommer ut i trafiken till exempel, att man är mycket mer skärpt när man kör bil för man har ju uppmärksamheten med sig även i det vanliga livet så att säga, och just motoriken också."

– Inger Grotteblad, tidigare senior VM-mästare i datorspelet *Counter-Strike*.



"Bara det här, när man fick på sig den här över huvudet, så tittar man ner till höger och då var där ju plötsligt en ledig stol. Det var ju andrepilotens stol."

– Herlov, 88 år, Simrishamn, om upplevelsen av att testa en flygsimulator.

"Jag tycker man ska försöka, även om man tror att man inte kan. Jag menar, hela livet går ju ut på det."

– Mona, 95 år, Lerum, om att våga testa digitala spel som alternativ till aktivitet.

2. Är digitala spel något för äldre?



"Vi behöver utmaningar hela tiden. Inte stampa i samma spår."

– Mona, 95 år, Lerum, om hälsosamma utmaningar genom digitala spel.

Det är lätt att fastna i föreställningen att tv- och datorspel bara är något för barn och unga. Men är det verkligen så? Oavsett var i livet vi befinner oss finns det i dag en uppsjö av spel och tekniska möjligheter att ta del av och nästintill obegränsade virtuella upplevelser när verkligheten sätter sina begränsningar.

Vi vill här ta tillfället i akt att framhålla hur viktigt det är att känna välbefinnande i tillvaron och därför också påminna om ett viktigt lagrum, närmare bestämt 5 kap. 4 § socialtjänstlagen (2010:427):

Socialtjänstens omsorg om äldre ska inriktas på att äldre personer får leva ett värdigt liv och känna välbefinnande (värdegrund).



Socialnämnden ska verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.



Varför är digitala spel bra för äldre?

- **Äldre behöver röra på händer, armar och ben** för att stimulera blodcirkulationen
- men har ofta begränsade möjligheter att motionera och träna, till exempel på grund av sjukdom eller risk för skada. Här skulle digitala spel kunna vara ett säkrare alternativ till andra aktiviteter.
- **Vissa datorspel har visat sig kunna förebygga eller skjuta upp demens** och andra åldersrelaterade sjukdomar, vilket har stor betydelse för både folkhälsa och samhällsekonomi.
- **Den virtuella miljön är flexibel** och kan individanpassas så att varje person får rätt typ av träning och rätt svårighetsgrad.
- **Det är roligt** att spela datorspel, det tycker även äldre. Då blir aktiviteten ingen uppoffring, utan ett nöje.

- **Datorspel är en enkel och kostnadseffektiv lösning** som lätt kan nå väldigt många människor.

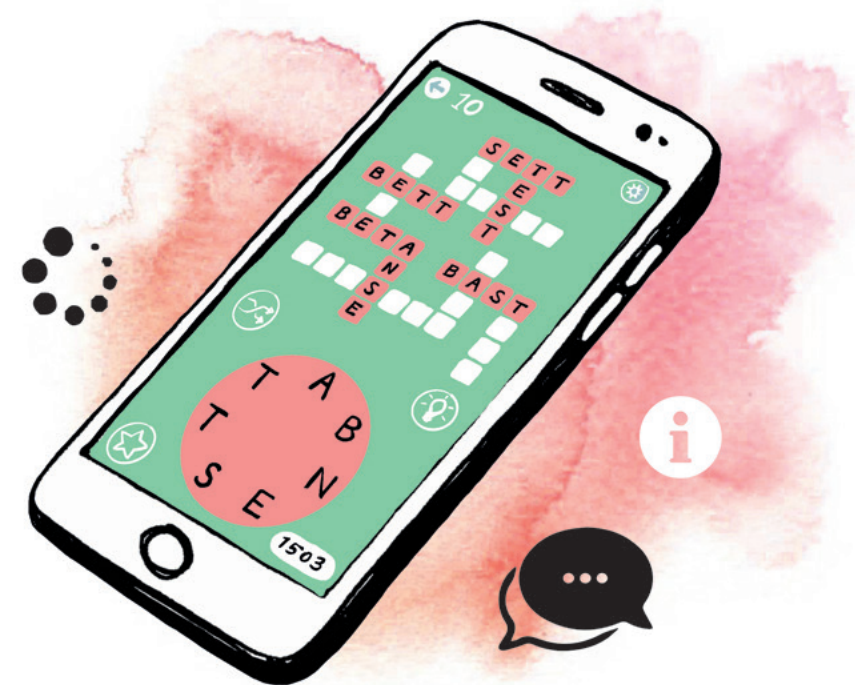
Olika former av aktivering

När vi blir äldre ökar risken för att vi ska tappa vissa av våra färdigheter, inte minst våra fysiska förmågor och vår rörlighet, vilket kan göra det svårare att delta i aktiviteter och sociala sammanhang. Samtidigt kan vi i viss utsträckning påverka kroppsliga och kognitiva förändringar genom att aktivera vår kropp och hjärna på olika sätt. Det ökar även vårt välbefinnande. Genom olika former av aktivering kan vi alltså förebygga såväl fysisk som psykisk ohälsa.

Aktivering kan delas in i tre olika kategorier:

- **fysisk** aktivering
- **kognitiv** (intellektuell) aktivering eller "hjärngympa"
- **social** aktivering.

Det bästa är att kombinera olika kategorier av aktivering, men ibland har vi svårt att göra det, och då blir det viktigt att kompensera för den uteblivna kategorin med någon av de andra aktiveringsformerna.



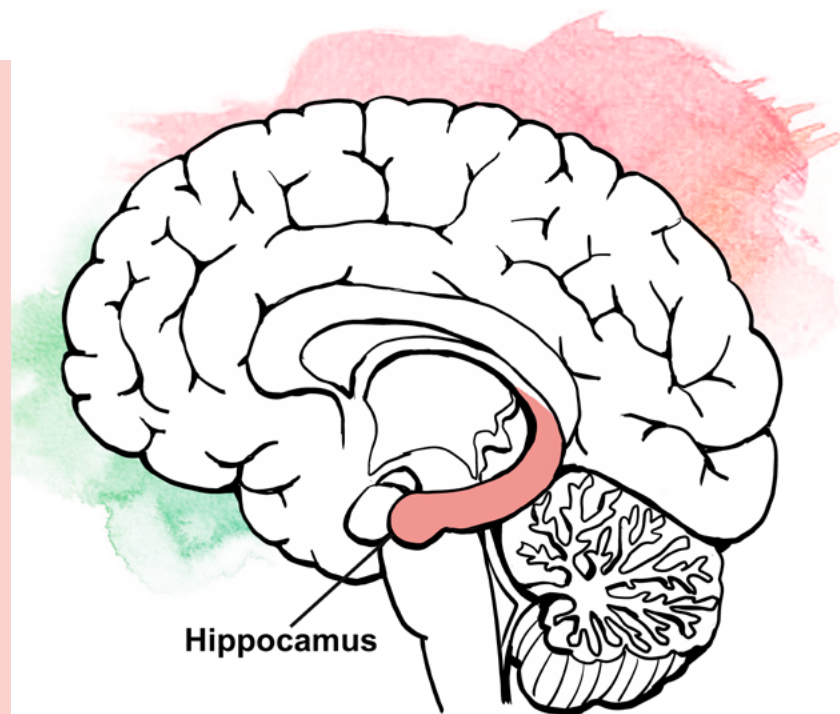
Bromsa hjärnans åldrande

Fysisk träning kan förstärka kopplingarna mellan hjärnans olika lobar (tinningloben, pannloben och nackloben) och därmed bidra till att bromsa hjärnans åldrande. Just kopplingen mellan pannloben och tinningloben är ett av de områden som påverkas mest när vi blir äldre och därför önskvärt att kunna påverka. Fysisk aktivering bidrar till att hjärnan kan arbeta mer effektivt, vilket i sin tur bromsar hjärnans åldrande. Det kan till och med, i vissa fall, bidra till att hjärnan "föryngras". Bland annat kan förmågan att ta initiativ, planera uppgifter och att hålla koncentrationen (den exekutiva kontrollen) förbättras. Genom virtuell aktivering är det på så vis möjligt för äldre att kunna bromsa och förebygga åldersrelaterade sjukdomar.



Enligt en studie publicerad i Journal of neuroscience kan datorspel som utspelar sig i tredimensionella världar stärka hippocampus som är den del i hjärnan som är förknippad med minne, inlärning och lokalsinne. Att spela tredimensionella datorspel kan därför vara ett sätt för äldre att hålla igång hjärnan.

Källa: Datorspel stärkte kognitiv förmåga hos äldre, Anders Hansen, Läkartidningen, 2013.



Stärka individen

Forskning visar att äldre som håller sig aktiva kan leva längre och bevara sina förmågor bättre. Även lågintensiva aktiviteter, som digitala spel, kan bidra till ett ökat välbefinnande hos äldre, och vissa aktiviteter kan till och med erbjuda spänning och nytt lärande i vardagen. Digital teknik kan även främja den sociala delaktigheten, oavsett om man bor hemma eller i särskild boendeform.

Folkhälsomyndigheten listar några faktorer som bidrar till ett gott åldrande: fysisk aktivitet, delaktighet och social gemenskap samt bra matvanor. Digitala spel kan bidra till såväl fysisk aktivitet som delaktighet och även social gemenskap om aktiviteterna utförs i grupp.

Att ägna sig åt digitala spel kan dessutom ofta bidra till:

- **ökad självkänsla**
- **större tilltro till den egna förmågan**
- **allmän känsla av välbefinnande.**

Att ägna sig åt digitala spel kan även öka ens tekniska kunnighet och bidra till att man känner sig säkrare med tekniken, vilket gör det lättare att ta till sig och förstå ny teknik; man blir mindre rädd för att hantera teknik i allmänhet och oroar sig inte lika mycket för att "göra fel". Att börja spela ett visst spel kan därför öppna upp för att även våga testa andra spel.



Simultankapacitetsspel har visat sig kunna stärka frontala cortex, ett område i hjärnan med koppling till kognitiva förmågor som uppmärksamhet och arbetsminne. Det här tyder på att hjärnan är plastisk (formbar) högt upp i åldern. Det är alltså möjligt att bromsa den gradvisa kognitiva försämring som följer av ökad ålder genom att spela digitala spel.

Källa: Datorspel stärkte kognitiv förmåga hos äldre, Anders Hansen, Läkartidningen, 2013.

Vilka spel föredrar äldre?

”Sen att man kan göra så mycket grejer med den, man kan ju själv ladda ner de appar man vill ha – hur lätt som helst.”

– Jessica Långdahl, undersköterska i Lerums kommun, om möjligheterna med en Yetitablet.

”Ofta vill man ha lite spänning, och då går man på plankan. Man går ut på en planka uppe i ett höghus och tittar ner. Det är jättespännande och otäckt, men det gör 90-åringarna och de tycker det är jättekul.”

– Mathilda Domeij, digitaliseringsstrateg i Gävle kommun, om äldres behov av lite spänning i tillvaron genom digitala upplevelser.



”Han har rest väldigt mycket, så han kunde ju sitta och berätta om platser och berätta om byggnaderna och det satt även andra boende här som aldrig hade varit på platserna och fick lyssna, så det var ju väldigt trevligt. Sen kom en sköterska också och stannade till för att hon tyckte att det var så intressant att lyssna.”

– Madeleine Thorsson, undersköterska i Simrishamns kommun, om en boende som cyklat på en upplevelsecykel och berättade om olika resmål för sina medboende.

”Sen tror jag att det kan ju vara en fördel att det finns spel som upplevs relevanta. Jag kan tänka mig att sånt som påminner om det man gillar att göra icke-digitalt i livet kan vara kul, som det här med bowling, där spel innehåller sånt som man gillar att göra i verkligheten.”

– Maria Ehn, forskare i hälsoteknik, om lämpliga digitala spel för äldre.

”Vi kör oftast ett spel ett tag, sen testar vi ett annat. De gillar allt med ordlekar och frågesporter.”

– Jessica Långdahl, undersköterska i Lerums kommun, om vilka spel som ofta föredras.



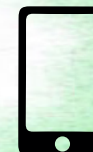
”Det som är väldigt efterfrågat är djur på olika sätt, till exempel exotiska djur som man har upplevt på någon resa. Eller hundar, ett stort gäng med hundar. Men just djur är väldigt populärt. Viss natur också, det är populärt att vara nere i havet och se fiskar, de kommer ju väldigt nära inpå, så att det är också en väldigt vacker upplevelse.”

– Mathilda Domeij, digitaliseringsstrateg i Gävle kommun, om populära digitala ”resor” och teman.



”Vi spelar olika spel. En grupp spelar till exempel ett spel som heter Valheim som man spelar tillsammans i samma värld (spelvärld). Vi bygger och vi hugger ved, vi är ute och jagar och vi odlar morötter. Man pysslar utan tidspress och kan bygga hus vid havet eller på slätten. Det är en vikingavärld med otroligt vackra solnedgångar. Det är ett svenskt spel, och vi har jätteroligt när vi spelar tillsammans.”

– Inger Grotteblad, tidigare senior VM-mästare i datorspelet *Counter-Strike*.



”Där var en dam, hon var över 90 år, hon slog mig galant. Hon fick nästan 100 poäng mer eller nåt sånt. Jag gjorde verkligen mitt bästa men hon var himla bra alltså.”

– Bertil Jönsson, projektledare i Simrishamns kommun, om bowling på en Yetitablet.

”Vi trodde från början att de skulle tycka det var lite skrämmande men det är en hel del som de äldre är stolta över, lite malliga över att de minsann använder den här nya tekniken och flera stycken har velat att vi ska ta kort på dem när de har VR-glasögonen på så att de kan visa sina anhöriga.”

– Mathilda Domeij, digitaliseringsstrateg i Gävle kommun, om äldres intryck av upplevelser med VR-glasögon.

3. Digitala spel för hälsa och välbefinnande



”Den här metoden innebär en låg tröskel till att ändå ge ytterligare en möjlighet till aktivitet.”

– Helena Tobiasson, biträdande lektor i interaktionsdesign, om digitala spel som ett värdefullt alternativ till aktivitet.

Tänk dig att du tar en cykeltur i Paris eller på den italienska landsbygden, eller varför inte att du dyker i Stora barriärrevet. Kanske är du i stället intresserad av historia och vill resa tillbaka till vikingatiden för att bygga upp en egen liten by tillsammans med andra? Digitala spel kan öppna upp en värld av nya upplevelser när den verkliga världen är begränsande. Digitala spel kan användas med olika syften och med olika effekter.

Att spela kan stärka den fysiska hälsan

Forskning visar att dagliga promenader på 30 minuter kan göra underverk för hälsan och förlänga livet med flera år. För den som inte har möjlighet att komma ut på dagliga promenader kan digitala spel bidra till aktiviteter och vardagsträning på ett roligt och underhållande sätt.

Att spela kan stärka den psykiska hälsan

Depression är den vanligaste orsaken till psykisk ohälsa bland äldre. Ungefär 10–15 procent av alla som är 65 år och äldre beräknas lida av depression. I de högsta åldrarna ökar den här andelen till det dubbla. Äldre personer behandlas ofta enbart med antidepressiva läkemedel. Det finns forskning som tyder på att äldre personer som spelar tv-spel eller datorspel åtminstone någon gång ibland generellt mår bättre än äldre som inte spelar alls. Det verkar alltså finnas ett samband mellan spelande och välmående. Forskning visar att även äldre personer som deltar mer passivt, genom att se på när aktiviteten utförs, tenderar att uppleva stimulans och ett ökat välbefinnande, även vid demenssjukdom.

Att spela kan motverka känslor av ensamhet

Med stigande ålder ökar risken för upplevd ensamhet till följd av förluster av olika slag, exempelvis förlust av en livspartner, vänner och bekanta eller förlusten av förmågor. Detta kan öka risken för social isolering och upplevd ensamhet. Digitala spel kan då skapa möjligheter till ett socialt sammanhang och nya kontakter eller på andra sätt berika äldre personers sociala liv.



Att spela kan lindra upplevd smärta

Digitalt spelande (exempelvis tv-spelning eller spelupplevelser genom VR) har visat sig kunna minska upplevd smärta genom att fokus flyttas från själva smärtan till spelet – någonting utanför en själv. För en person som av någon anledning besväras av smärta kan detta bli en värdefull paus, om än bara för en liten stund. Samtidigt kan själva aktiviteten vara gynnsam då den bryter passiviteten, med tanke på att passivitet tenderar att resultera i stelhet och därmed förvärrad smärta.

Att spela med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF)

Datorspelning verkar främja den kognitiva förmågan, som bland annat handlar om hur man förstår och hanterar olika situationer som kan uppstå. Spelning kan därför vara gynnsamt för personer med ADHD och personer som lider av depression som ofta upplever brister i den kognitiva förmågan.

Att spela med demens

Enligt forskningsstudier kan digitala spel ha positiva effekter när de används som en social aktivitet för äldre personer med demenssjukdom, oavsett om de spelar själva eller ser på när andra spelar.



Det finns forskning som visar att digitala spel kan ha en lika god eller till och med bättre effekt på symtomlindring vid depression hos äldre personer jämfört med behandling med antidepressiv medicin. Dessutom kan resultaten komma fortare.

Källa: Neuroplasticity-based computerized cognitive remediation for treatment resistant geriatric depression, Sarah Shizuko Morimoto m.fl., Nature communication, 2014.

Effekter av spelning:



"Ja, det händer saker, och man märker också att hos dem som är lite oroliga i kroppen och som kan vara lite spända i axlarna att där sänks axlarna. Det blir som ett litet lugn."

– Mathilda Domeij, digitaliseringsstrateg i Gävle kommun, om positiva effekter av digitala upplevelser.

"Det är bra hjärngympa också."

– Birgitta, 85 år, Lerum, om digitala spel.



"Jag vill gärna vara med där folk är och titta på, det är ju på grund av ensamheten som jag sökte för att komma till det här boendet så jag vill inte vara ensam och jag vill ju vara med på det som händer, men jag kan inte vara så aktiv själv med anledning av mina nedsatta förmågor."

– Elsa, 92 år, Simrishamn, om att titta på när andra spelar digitala spel som en social aktivitet.



"Man kommer ihåg vad man har gjort tidigare i livet – att uppleva med sinnena väcker minnen, kanske från resor eller att man hade en hund när man var sju år. Då blir det en annan dialog både där och då, också bland dem som sitter bredvid och tittar på. Även en tid efteråt, och även med personalen, att det blir lättare att hitta något ämne att samtala om på lunchen till exempel, något gemensamt."

– Mathilda Domeij, digitaliseringsstrateg i Gävle kommun, om positiva effekter av VR-resor.

Mer om effekter av spelande:

”Det har aldrig varit aktuellt att inte fortsätta, utan man ser att det ger ett sånt positivt gensvar från kunderna och från personalen som ser hur kunderna reagerar, så alla vill fortsätta.”

– Mathilda Domeij, digitaliseringsstrateg i Gävle kommun, om projektet ”VR-resor”.



”Det allra bästa med det är att det är så roligt! Det ska vara roligt det man gör, annars funkar ingenting. Men just det här med hjärnaktiviteten, att man håller hjärnan igång, den måste jobba hela tiden. Du måste kunna fatta snabba beslut och vara strategisk: 'Vad ska jag göra nu? Vad händer om jag går dit?' Det blir ju att man blir modigare och modigare i det okända så att säga, att göra det man vill. Sen en annan sak som är jätterolig är ju att man träffar nya vänner genom spelandet.”

– Inger Grotteblad, tidigare senior VM-mästare i datorspelet *Counter-Strike*.



”Man har ju sett inom smärtlindring till exempel, och oro, att man kan använda den här typen av teknik och få bra effekt, så jag tror att man kanske framöver kan använda den i lite mer specifika syften.”

– Mathilda Domeij, digitaliseringsstrateg i Gävle kommun, om positiva effekter av digitala spel.

”Man behöver ett innehåll i sitt liv, ett innehåll som är värdefullt för en och det kan vara så olika och det måste vi respektera.”

– Ingrid Mello, enhetschef på särskilt boende i Simrishamns kommun, om vikten av att erbjuda olika aktiviteter för olika behov.

4. Digitala spel i äldreomsorgen



”Jag skulle önska att alla fick vara med om det här som bor på äldrehem.”

– Birgitta, 85 år, Lerum, om värdet av att få delta i aktiviteter i form av digitala spel.

Många äldre personer som har kontakt med äldreomsorgen, inte minst de som bor i särskild boendeform, skulle gynnas av meningsfulla aktiviteter i högre utsträckning, vilket också är något som många efterfrågar. För dessa personer skulle digitala spel kunna bidra till ökad aktivering och samtidigt bli ett sammanhang för socialt samspel med såväl andra äldre personer som personal och anhöriga, inte minst barnbarn och yngre generationer.

WHO:s definition av ett hälsosamt åldrande lyder:

“Healthy ageing is the process of developing and maintaining the functional ability that enables wellbeing in older people.”



Detta betyder att ett hälsosamt åldrande är en process som går ut på att utveckla och bibehålla förmågor som bidrar till ens välbefinnande i hög ålder.

Enligt studier beskriver äldre god hälsa i form av faktorer som: upplevelsen av att vara självständig, känslan av samhörighet, frånvaron av symtom, att känna sig positiv och upplevelsen av att ha tillräckligt med energi.

Omgivningen tenderar ibland att underskatta äldres förmågor, vilket kan resultera i att äldres fysiska och psykiska funktionsförmågor förblir understimulerade. Det kan därför vara bra att ibland påminna sig själv och andra att äldre kan och vill mer än vi ofta tror.

Spela med demenssjukdom

För personal som arbetar med äldre personer med demenssjukdom boende i särskild boendeform (vård- och omsorgsboende) kan det upplevas som en utmaning att bryta den passivitet som annars ofta präglar de äldres tillvaro. Till sjukdomsbilden hör även minskad koordination i de fysiska rörelserna, minskad styrka och minskad precision. Resultatet blir ofta att tidigare förmågor avtar, vilket i sin tur innebär en risk för ökad passivitet. Det hela riskerar att resultera i en ond cirkel. Här kan dock digitala spel användas för att bidra till aktivering och stimulans, och även som en social aktivitet.

Personalens inställning kan också påverka deltagarna. Om personalen är positiv till spel-situationen tenderar detta att motverka eventuell oro och ångslan hos deltagarna. För personer med demenssjukdom kan det vara bra att välja enkla spel.

Om spel i äldreomsorgen:

”Tanken är ju att ha en stor verktygslåda så att man hittar nånting som passar varje situation och de personerna, som komplement till allt det som vi redan gör.”

– Madeleine Thorsson, undersköterska i Simrishamns kommun, om digitala spel som meningsfull aktivitet för äldre.

”Personalen som kommer ny kanske kan ’bonda’ lite, ja kanske kan skapa lite förtroende och relationer på ett nytt sätt.”

– Christina Eriksson, socialt ansvarig samordnare (SAS) i Simrishamns kommun, om att ta hjälp av digitala spel som ett sätt för nyanställd personal på boenden att lära känna de äldre.

”Jag tycker att det här har varit det mest revolutionerande vi har haft tror jag, det har varit väldigt poppis. Vi jobbar så att vi försöker bygga upp en verktygslåda med ett rätt så brett innehåll just för att det ska finnas nåt för alla och kunna tillgodose livets olika skeenden och demenssjukdomar.”

– Ingrid Mello, enhetschef på särskilt boende i Simrishamns kommun, om olika spel och aktiviteter med en Yetitablet.



”Jo, det kan väcka lite minnen till liv ifall man har varit på platsen innan. Vi var i London en gång (digitalt) och då visade jag Picadilly Circus.”

– Herlov, 88 år, Simrishamn, om att cykla på en upplevelsecykel på olika platser och guida sina åskådare (andra boende).

”Jag tänker också det här, att vi har ju ett ganska långt vinterhalvår här, det kan ju vara svårt att komma ut och så då. Just under de här perioderna när man kanske blir inomhus, då kanske den här typen av spel kan hjälpa en att hålla igång.”

– Maria Ehn, forskare i hälsoteknik, om digitala spel som ett alternativ för att hålla igång.



Spel som komplement till övriga aktiviteter

Det är viktigt att komma ihåg att digitala spel inte bör ersätta verksamhetens befintliga aktiviteter, eller användas som en anledning till att minska personalstyrkan. Det ska snarare betraktas som ett komplement till befintliga aktiviteter.

Olika syften med digitala spel

För att lättare kunna planera aktiviteten kan det vara klokt att fundera över syftet med spelandet innan man sätter igång. Digitala spel kan användas med olika syften, exempelvis för att

- **träna balanssinnet** och förebygga fallolyckor
- **bryta passivitet** genom aktivering
- **skapa samspel och gemenskap** som motverkar ensamhet
- **skapa meningsfulla aktiviteter.**

Ett tips är att anordna tävlingar, exempelvis mellan avdelningarna på ett särskilt boende, eftersom många motiveras av tävlingsmoment.



Mer om spel i äldreomsorgen:

"Jag ser det lite såhär: för ungdomar finns det fritidsledare, så varför kan man inte ha fritidsledare för äldre också?"

– Inger Grotteblad, tidigare senior VM-mästare i datorspelet *Counter-Strike*.

"Gällande upplevelsecykeln var ju faktiskt Simrishamns kommun den tredje kommunen i Sverige att köpa in. Det är vi väldigt, väldigt stolta över."

– Annika Forsgren, avdelningschef i Simrishamns kommun.



"Vi skulle bara prova på lite grann, men ju mer vi höll på desto mer uttryckte också de äldre att de på något vis ville tävla. Det fanns ett värde för dem i det här att liksom utsätta sig för en osäker situation där man kunde förlora, eller vinna då, den här utmaningen. Det hade en social effekt. När vi då tänkte och reflekterade runt denna önskan så insåg vi ju att när du väl hamnar på äldreboende så är det inte så mycket utmaningar av farlig karaktär. Utmaningarna kommer av att du känner att du tappar dina fysiska förmågor och dina kognitiva förmågor."

– Helena Tobiasson, biträdande lektor i interaktionsdesign, om vikten av att äldre får uppleva utmaningar på ett roligt och lustfyllt sätt, något som hon insåg när hon drev projektet "Satsa friskt på spel".



"Vi tycker det är så roligt att få göra det här, och vara de första som verkligen öppnar dörrarna för alla andra att komma in. Ett jämställdhetsprojekt skulle man kunna kalla det."

– Inger Grotteblad, tidigare senior VM-mästare i datorspelet *Counter-Strike*.

"Jag tror att man kommer förstå mer att vi behöver ha en större vidd på vad man har för aktiviteter. Alla gillar ju liksom inte dragspel och gympa."

– Mathilda Domeij, digitaliseringsstrateg i Gävle kommun, om vikten av att ha olika typer av aktiviteter att erbjuda äldre.



Mer om spel i äldreomsorgen:

"Det är så roligt för vi hade en boende som skulle prova den (upplevelsecykeln) då, det blev så himla roligt för när hon cyklade nerför backen så sa hon: 'Åh, här bor ju Agda! Kan vi gå inom henne en stund?'. Det blev så levande för henne så att i det ögonblicket ville hon ställa cykeln och hoppa av och gå in. Men hon var ju fortfarande här och cyklade, men det var så härligt att se reaktionen och hon blev ju inte jättebesviken när hon sen insåg att det inte var möjligt ... det blev ett fint minne."

– Ingrid Mello, enhetschef på särskilt boende i Simrishamns kommun, om en boendes erfarenhet av att cykla på en upplevelsecykel.



"Jag kan börja med att säga att rent ekonomiskt så är ju det så att tekniken kostar ju inte så mycket, den kostar några tusen och en dator som man har till och sen extension, så det är ganska små kostnader. Jag tror att när vi köpte hela paketet så var det ungefär 20 000 kronor och den har vi använt i tre år nu. Det som kostar är ju arbetstiden, men det kostar ju även om du har körsång eller bingo, det är ju också arbetstid av någon som håller i aktiviteten. Det här finansierar vi genom utvecklingsmedel, alltså statsbidrag som man får för att driva utveckling och digitalisering framåt, så det tävlar liksom inte med ekonomin för själva driften, utan det är utvecklingsmedel som vi har använt."

– Mathilda Domeij, digitaliseringsstrateg i Gävle kommun, om kostnaden för att starta upp "VR-resor".



"En berättade: 'Ja, vår anhöriga äldre ringde och sa: 'Jag har vunnit, jag har vunnit' och vi fattade inte – vad är det den har vunnit?' ... Vi hade också historier där anhörigas yngre tyckte det var okej att hänga med och träffa de äldre, för att det fanns något som lockade även för dem. Och vi hade också historier om personal som glömde bort att gå hem när arbetspasset var slut för att det här var så engagerande."

– Helena Tobiasson, biträdande lektor i interaktionsdesign, om erfarenheter från projektet "Satsa friskt på spel" när såväl äldre som personal blev engagerade i spelen.

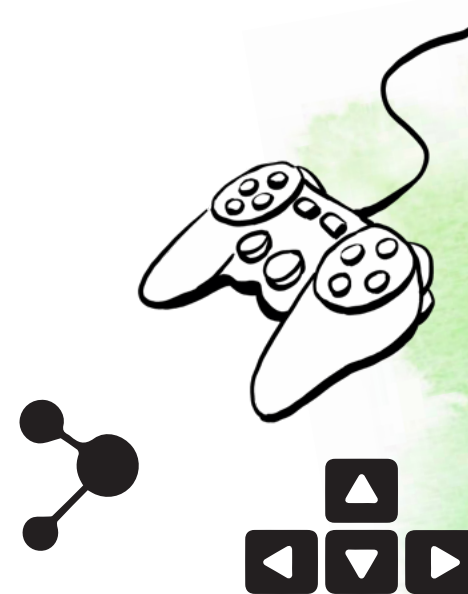
"Även personer med demensdiagnoser, och det här var ju en av de farhågor vi hade innan att 'Gud vi kommer göra dem helt förvirrade', men det blev inte så. Det är väldigt naturligt, att 'Där är en elefant som kommer nära med snabeln', alltså man är i upplevelsen. Sen ska jag säga att de sitter ju alltid ner, och det gör vi ju för säkerheten."

– Mathilda Domeij, digitaliseringsstrateg i Gävle kommun, om erfarenheten av att låta personer med demenssjukdom få uppleva VR-resor.



Enligt en amerikansk forskningsstudie utförd vid North Carolina State University mår äldre personer bättre och känner sig gladare av att spela digitala spel. Forskarna bakom studien undersökte personer från 63 års ålder och uppåt och mätte deras emotionella och sociala välmående. Resultatet visade att personer som spelade generellt mätte bättre än dem som inte spelade, vilket tyder på ett samband mellan spelande och välmående.

Källa: Successful aging through digital games: socioemotional differences between older adult gamers and non-gamers, Jason C Allaire m.fl., Computers in Human Behavior, 2013.



5. En senior världsmästare i datorspel



Inger Grotteblad är 70 år och tidigare senior världsmästare i datorspelet *Counter-Strike* tillsammans med sitt lag Silver Snipers som består av fem seniorer i ett mixteam med både kvinnor och män. För mästartiteln har hon blivit uppmärksammad i media runt om i världen och blivit något av en "gaming-kändis" som representerar kombinationen äldre och spelande. På hemmaplan här i Sverige bjuds hon ofta in av olika kommuner för att berätta om sitt engagemang. Hennes lag har även varit med i Musikhjälpen och spelat *Counter-Strike* mot ungdomar med olika funktionsnedsättningar för att samla in pengar till välgörenhet.

"Jag känner mig stolt över att få vara en förebild, jag har alltid velat hjälpa andra på nåt sätt, och jag tycker verkligen att jag har fått göra det, och jag är stolt över att vi spelar och har roligt på det här viset."

Inger älskar att spela datorspel och är starkt engagerad i att få fler seniorer att upptäcka spelandets positiva effekter. Hon har därför startat en Facebookgrupp vars medlemmar regelbundet ses digitalt för att spela. Enligt Inger är gruppmedlemmarna ett stöd för varandra i att komma igång med spelandet, men även när det gäller livet i allmänhet – varje lördag har de en gemensam digital fika bara för att prata.

Det började med Tetris



Allt började i slutet av 1980-talet när Inger köpte en dator som innehöll spelet Tetris. Inger kunde knappt slita sig från spelet. Därefter började hon bekanta sig med andra enklare spel och introducerade tv-spel för sina två söner som så småningom blev allt bättre än Inger.

Barnen växte upp och Inger fick barnbarn som också fastnade för tv- och datorspel, bland annat spelet *Counter-Strike*. Nyfiken som hon alltid har varit undrade Inger vad det var för något spel och ville gärna prova på att spela. Barnbarnen var dock måna om sina uppnådda poäng och ville därför inte riskera att låta Inger spela. Det Inger inte visste då var att hon skulle komma att få en chans att spela ändå. Av en händelse fick hon se en annons där man sökte en kvinna över 65 år till ett seniorlag, ett så kallat mixlag med kvinnor och män. Det handlade om ett projekt för att visa att äldre också kan spela datorspel. Projektet, som startades av datortillverkaren Lenovo, gick ut på att träna och tävla i spelet *Counter-Strike*. Projektet startade 2017 och Inger kunde ansluta i början av 2018 när en annan medlem hoppade av. Alla i familjen var positivt inställda, inte minst barnbarnen.

"Jag frågade killarna: 'Tycker ni att jag ska söka det här?' 'Ja, farmor, gör det! Du kommer bli den coolaste farmorn i hela världen.'"

Projektet var planerat att pågå i max ett år men har fortsatt sedan dess tack vare det stora intresset. Inger fick hjälp av sina äldre barnbarn som stöttade henne till hundra procent.

”Sen har ju barnen och barnbarnen varit väldigt stöttande mot mig och det har varit helt fantastiskt. Det har också bidragit till en mycket bättre relation än vad vi annars skulle haft.”

En förändrad syn på spelande

Inger spelar flera timmar om dagen och menar att det bidrar till hennes välbefinnande och även förbättrade förmågor, inte minst hennes uppmärksamhet och reaktionsförmåga. Hon medger också att hon, likt många, hade förutfattade meningar om spelandet innan hon själv klev in i spelvärlden.

”Jag trodde att det skulle vara jättetuffa ungdomar, jag trodde det, men det är inte så, de är jättegulliga, verkligen, och de älskar oss äldre att vi kommer in i deras värld och att vi på något sätt gör att det blir mer trovärdigt, bekräftar det de gör och tycker att det är roligt i stället för att fördöma. Det är ofta det här som unga människor tappar lite grann: svårigheter med kontakten.”

Utöver spelet *Counter-Strike* spelar Inger bland annat Roblox med sina yngre barnbarn, något som hon uppskattar mycket. Inger upplever att spelandet överlag har förbättrat relationen till den yngre generationen – både barn och ungdomar.

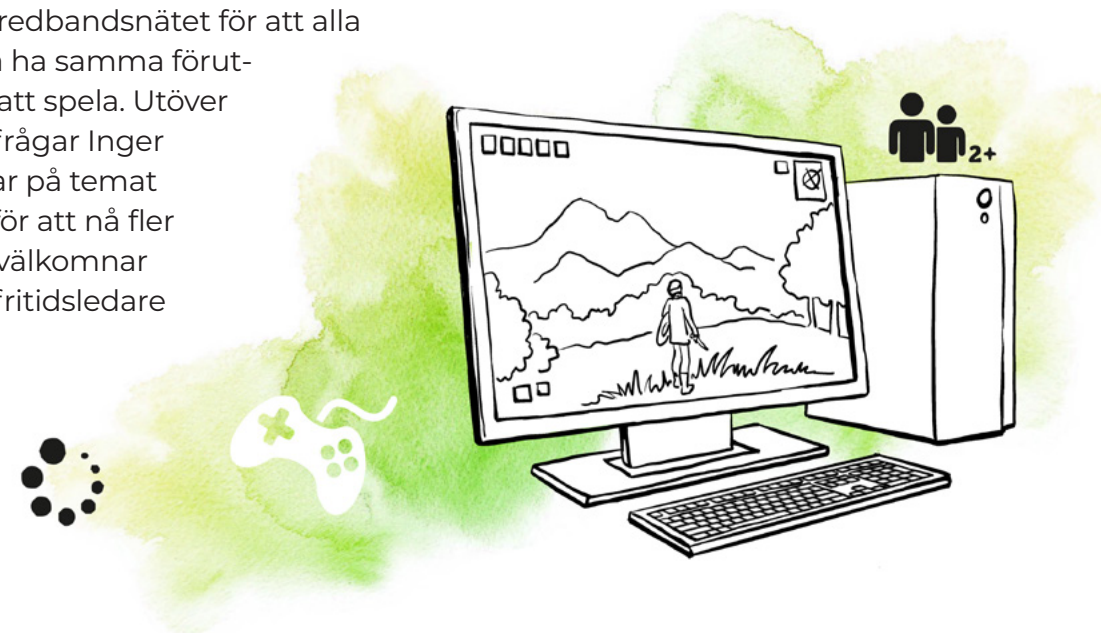
”Många ungdomar uttrycker: ’Tänk om du var min mormor’ eller ’Tänk om du vore min farmor’. Man bygger den där bryggan över generationer.”

Det här är bara början

Synen på seniorer inom spelvärlden har med tiden förändrats och kommer sannolikt, enligt Inger, förändras än mer framöver.

”Förr var man senior i gaming när man var runt trettio, sa de, och sen kom vi då, superseniorerna, och det där har ju gjort att vi ofta får höra från dem: ’Gud vad kul att ni spelar’, så jag tror att det här är en jättetillväxt som kommer. Ju längre tiden går så är det ju så att de som har spelat tidigare och lagt av, de kommer igen när de är runt femtio.”

Inger är övertygad om att tv- och datorspel kommer att utgöra en viktig del av aktiviteterna på framtidens vård- och omsorgsboenden för äldre. Det kommer att finnas olika ”spelstationer”, tror hon, där äldre kan välja att spela. I dagsläget har däremot inte alla äldre möjlighet att spela, eftersom många saknar utrustning, som en dator eller tillgång till bredband. Hon anser därför att det vore önskvärt att äldre fick möjlighet att köpa datorer till subventionerade priser. Vidare lyfter hon vikten av att bygga ut bredbandsnätet för att alla i landet ska ha samma förutsättningar att spela. Utöver detta efterfrågar Inger studiecirkelar på temat ”gaming” för att nå fler äldre. Hon välkomnar dessutom fritidsledare för äldre.



Ingers speltips

Några spel som Inger tipsar om är följande:

- **Farming Simulator**
- **Roblox** (spelplattform med en mängd olika spel)
- **Rocket League**
- **Valheim**

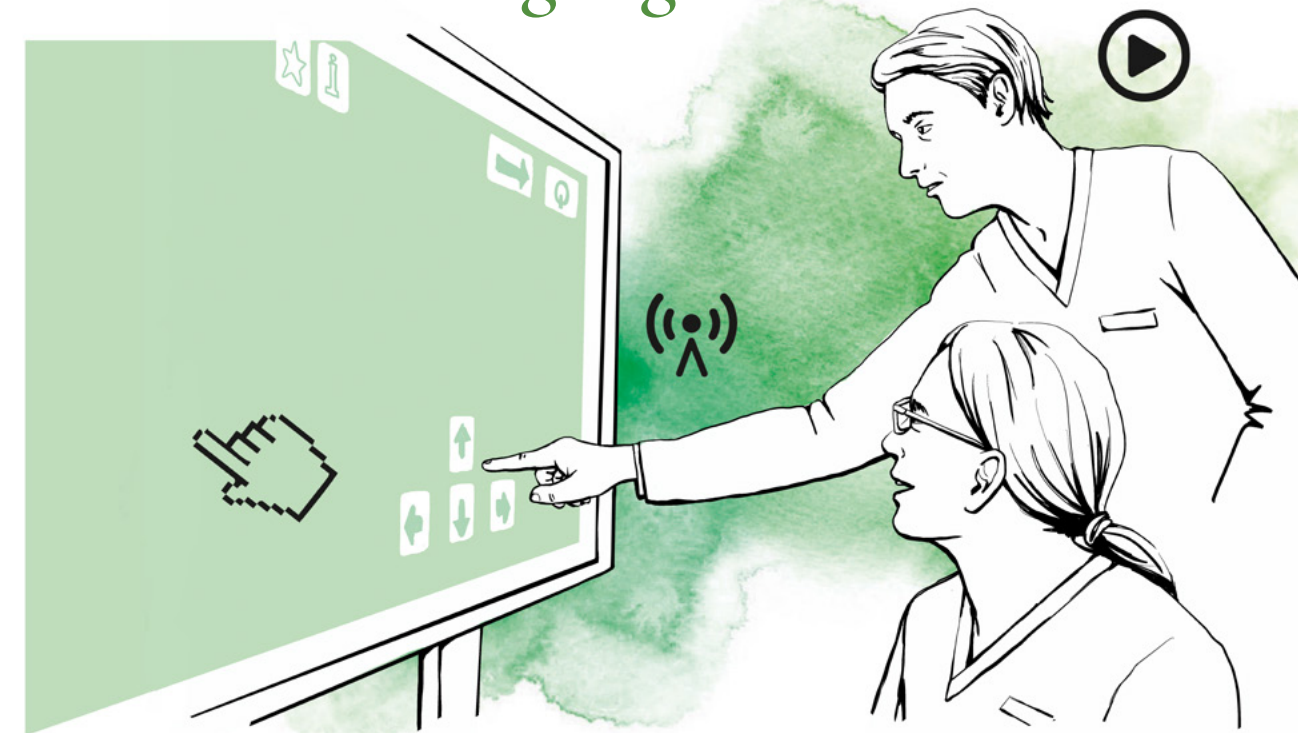
Det finns många andra spel, en uppsjö av olika spel, och det finns dessutom möjlighet att spela på mobiltelefon och surfplatta.



Enligt en amerikansk forskningsstudie utförd vid University of California i San Francisco kan spel som tränar upp "multitasking skills" (förmågan att göra flera saker samtidigt) förnygra hjärnan. Studien genomfördes på personer i alla åldrar och resultatet visade att hjärnan bokstavligen förnygrades och att effekten kvarstod.

Källa: Gaming improves multitasking skills, A. Abbott, Nature, 2013.

6. Att komma igång



"Om personal vill att de äldre ska använda en teknik eller föreslå det så är det viktigt för dem själva att kunna förklara det på ett tydligt sätt, så att personalen också kan känna att de står för det."

– Maria Ehn, forskare i hälsoteknik, om vikten av att involvera personalen för en lyckad implementering.

Om du känner dig inspirerad att testa på digitala spel eller att införa digitala spel som aktivitet inom din verksamhet kommer här några punkter som kan vara bra att ha med sig.

För dig som är äldre

För dig som är äldre och vill testa på digitala spel för egen del kan det vara bra att fundera över vad du behöver för att komma igång. Det du behöver är följande:

- **Utrustning** – exempelvis mobiltelefon, surfplatta, dator, tv-spelskonsol eller VR-glasögon.
- **Viss kunskap** – särskilt om spelet kräver en mer teknisk utrustning i form av tv-spelskonsol eller dator. En bra idé kan vara att börja med att spela mobilspel, detta förutsätter dock att du har en smartphone. I App Store (om du har en Iphone) eller Google Play (om du har en Android) finns en uppsjö av spel att testa, och många är dessutom kostnadsfria att ladda ner som appar. Där finns allt från ordspel till matematiska spel och en massa annat roligt.
- **En bra internetuppkoppling.**

Om du behöver hjälp att komma igång med tekniken kan du vända dig till SeniorNet (www.seniornet.se), en nationell ideell förening där seniorer lär seniorer att använda digital teknik.



För verksamheten

För dig som arbetar inom en verksamhet där du ser möjligheter att införa digitala spel som en lämplig aktivitet följer här några användbara punkter:

- **Besluta** (gärna med ledningens stöd) om att den här typen av aktivitet får schemaläggas. Det kan vara nödvändigt för att kunna påbörja planeringen.
- **Klargör syftet** med utrustningen och spelen för att lättare kunna motivera personalstyrkan och även målgruppen. En fråga att besvara är: Varför gör vi detta? Syftet kan exempelvis vara att öka möjligheten till fysisk aktivitet eller att erbjuda en social aktivitet som flera kan samlas kring för att stärka gemenskapen.
- **Diskutera** vilken typ av utrustning och spel som är relevant för er verksamhet.
- **Se till att det finns en välfungerande internetuppkoppling.** Det är ofta en förutsättning för att kunna spela digitala spel.
- **Se till att skaffa den kunskap som kan behövas** för att hantera utrustningen.
- **Gör utrustningen lättillgänglig** så att personalen motiveras till att använda den.
- **Involvera personalen** i ett tidigt skede genom att låta personalen få testa utrustningen och själva få möjlighet att uppleva spelet som en meningsfull aktivitet. Om personalen får bekanta sig med utrustningen i sin egen takt och upptäcka fördelarna med spelet och utrustningen ökar chansen att locka även de äldre. Ett tips kan vara att placera utrustningen i personalrummet eller liknande utrymme där personalen ofta vistas innan den placeras där den sedan ska vara.
- **Utse någon i personalen**, eller ta hjälp av någon extern som kan vara behjälplig med den tekniska utrustningen och fungera som ett stöd för den övriga personalen. Personen ni utser kan även ha till uppgift att uppmuntra och påminna om att använda utrustningen och spelet som en regelbunden aktivitet.



Att tänka på:

Digitalt utanförskap – den tekniska utvecklingen går fort och förutsätter både tillgång till tekniken och (viss) digital kompetens. I dag lever cirka 400 000 personer över 65 år i digitalt utanförskap. Flera initiativ pågår för att öka den digitala kompetensen hos äldre via kommuner, studieförbund och olika intresseföreningar, och fler initiativ välkomnas.

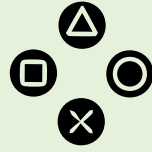
Engagerad personal – det är av stor betydelse att personalen engagerar och intresserar sig samt har vissa kunskaper om digitala spel och deras positiva effekter för att de äldre ska kunna erbjudas meningsfulla digitala aktiviteter.

Nedsatt finmotorik – äldre personer har ofta nedsatt finmotorik och även torra händer och fingrar, vilket kan försvåra användandet av "touch"-funktionen på exempelvis en surfplatta.



Nedsatt balans

– det är bra att tänka på säkerheten för den som har nedsatt balans och enbart göra sådant som den äldre klarar av, eller att vara noga med stöd för att säkra upp.



Nedsatt reaktionsförmåga – äldre personer har ofta nedsatt reaktionsförmåga, och detta kan vara bra att tänka på vid val av spel.

Anpassade intressen – äldre personer motiveras ofta av andra saker än yngre personer och det gäller därför att hitta lämpliga och intressanta spel för den som vill spela. Spel som påminner om bowling, patiens, memory och olika ordspel brukar vara populära.

Instruktioner – äldre personer kan ha svårt att förstå de instruktioner på engelska som ofta förekommer i spelvärlden, och det kan därför vara bra med stöd från personalen.

Lättbegriplig teknik – tekniken behöver vara lättbegriplig och kunna anpassas till individen.

Tydligt syfte – det är klokt att så tidigt som möjligt klargöra syftet med spelet eller aktiviteten. Syftet med att införa tekniken får inte

vara att dra ner på personal eller att göra andra besparingar, även om detta kan bli effekter på längre sikt. Teknikens uppgift måste alltid vara att öka livskvaliteten för de äldre och underlätta för personalen.



Avslutning

Vi människor har ett grundläggande behov av att röra på oss och hålla oss aktiva. Både kroppen och hjärnan behöver aktiveras för att fungera optimalt. Det finns mängder med spel som kan aktivera kroppen och hjärnan och samtidigt fungera som en social aktivitet att samlas kring. Oavsett hur ett visst spel bidrar till aktivering är all aktivering viktig – särskilt när vi blir äldre. Det är även viktigt för hjärnan att vi skaffar oss nya kunskaper; vi lär så länge vi lever, och det är bra för hjärnan. En perfekt kombination är att lära sig nya saker och samtidigt ha roligt, för då är sannolikheten större att vi tar till oss de nya kunskaperna.

I Japan är en stor andel av befolkningen äldre, och i linje med Sveriges demografiska utveckling och även den demografiska utvecklingen globalt, beräknas andelen äldre öka ännu mer framöver. I Japan har man förstått vikten av digitala spel för äldre; det forskas på området och man erbjuder tv-spelande och datorspelande som terapi för äldre. Kanske har vi något att lära av Japan?

Med en ökad förståelse för de digitala spelens positiva effekter på vår hälsa och vårt välbefinnande kan fler äldre få möjlighet att ta del av lustfyllda och meningsfulla aktiviteter och givande sociala sammanhang, vilket kan fungera hälsofrämjande och därmed även gynna samhällsekonomin. Alla vinner!

Tack till dig som har tagit del av den här skriften. Vi hoppas att den har inspirerat till en ökad nyfikenhet och motivation att våga testa digitala spel.

Vi vill avsluta med ett klassiskt citat av George Bernard Shaw:

*”Vi slutar inte leka för att vi blir gamla,
vi blir gamla för att vi slutar leka.”*



Tack!

Game of health – digitala spel för äldres hälsa och välbefinnande är framtagen av Riksföreningen Äldres Hälsa.

Vi vill tacka våra samarbetsorganisationer i *Hälsoprojektet – för och av äldre*, inom vilket det här materialet är framtaget. Genom att delta i referensgrupper har organisationerna bidragit med värdefulla synpunkter, tankar och tips. Vi tackar Folkhälsomyndigheten, Socialstyrelsen, SPF Seniorerna, SPF Seniorerna Skånedistriktet, NSPH Skåne, Skånes kommuner (tidigare Kommunförbundet Skåne), verksamheten Tre Stiftelser i Göteborg, samt Lerums kommun, Simrishamns kommun, Eslövs kommun, Hässleholms kommun och Örebro kommun. Vi vill särskilt tacka projektledare Bertil Jönsson i Simrishamns kommun och enhetschef Madeleine Stenqvist och undersköterska Jessica Långdahl i Lerums kommun, samt alla andra som har deltagit i framtagningen av denna informationsskrift. Vi vill även rikta ett särskilt tack till samarbetsorganisationen Tre Stiftelser för värdefulla tips och inspiration.

Utöver våra samarbetsorganisationer vill vi tacka Gävle kommun som likaså har varit behjälpliga i framtagningen av denna inspirationsskrift och Västerås stad för värdefulla erfarenheter och inspiration. Vi vill även rikta ett stort tack till Helena Tobiasson, biträdande lektor i interaktionsdesign, och Maria Ehn, forskare i hälsoteknik – båda kopplade till Mälardalens Universitet – som har bidragit med viktig kunskap till projektet. Och ett stort tack till Inger Grotteblad, som är tidigare senior VM-mästare i datorspelet *Counter-Strike*, för värdefulla bidrag till denna inspirationskrift.

Slutligen vill vi sända ett stort tack till projektets kommunikatör Lina Wirén, ett stort tack till Diana Iskra på Telegrafstationen för språkgranskning och ett stort tack till materialets illustratör och formgivare Aina von Segebaden. Vi vill även varmt tacka alla äldre som har deltagit med erfarenheter och tankar. Sist, men inte minst, vill vi sända ett stort tack till Allmänna arvsfonden som har gjort detta material möjligt genom finansiering.

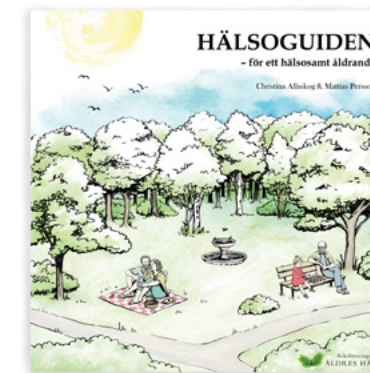


Christina Allaskog
Mattias Persson

Mer från oss

Inom ramen för vårt Arvsfondsfinansierade projekt Hälsoprojektet – för och av äldre har fler material tagits fram som presenteras här nedan.

Hälsoguiden – för ett hälsosamt åldrande är en guide som tar upp olika teman som har en koppling till hälsa och välbefinnande och som uppmuntrar till reflektion. Det är ett arbetsmaterial som kan användas för individuellt bruk eller som studiecirkelmaterial.



Vägar ur ensamhet – för dig eller någon i din närhet är en informationsbroschyr om ensamhet, hur den påverkar oss och hur den kan brytas.



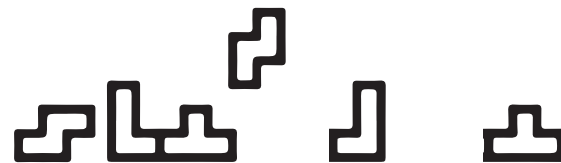
Plötsligt kom ensamheten - nio röster om äldres ensamhet är en intervjubok om äldres ensamhet ur olika perspektiv utifrån intervjuer med äldre, anhöriga, yrkesverksamma inom äldreomsorgen och forskare - alla som på något sätt har erfarenhet av eller kunskap i ämnet.



Källor:

- Datorspel förnygrar hjärnan**, Sveriges Radio, 2013.
- Datorspel hjälper äldre hålla formen**, Eling de Bruin, Karolinska Institutet, 2021.
- Datorspel stärkte kognitiv förmåga hos äldre**, Anders Hansen, Läkartidningen, 2013.
- Digitala spel en möjlighet till rehabilitering och social samvaro i särskilda boenden**, Christel Borg, Socialmedicinsk tidskrift, nr 3, 2010.
- Digital teknik för social delaktighet bland äldre personer**, Folkhälsomyndigheten, Forte, Socialstyrelsen, Statens beredning för medicinsk och social utvärdering och Myndigheten för delaktighet, 2018.
- Effects of Kinect-based exergaming on frailty status and physical performance in prefrail and frail elderly: A randomized controlled trial**, Ying-Yi Liao m.fl., Scientific Reports, vol 9, 2019.
- Forskning: Äldre får bättre minne av att spela tv-spel**, SVT Nyheter, 2014.
- Gaming and Older Adults in the Digital Age of Healthcare**, Amanda K. Hall & Hannah R. Marston, Springer International Publishing, Switzerland, 2014.
- Gaming improves multitasking skills**, A. Abbott, Nature 501,18, 2013.
- Greater Social Engagement and Greater Gray Matter Microstructural Integrity in Brain Regions Relevant to Dementia**, Cynthia Felix m.fl., The Journal of Gerontology, Series B, vol 76 nr 3, 2021.
- Hjärnstark – hur motion och träning stärker din hjärna**, Anders Hansen, Bonnierförlagen, 2016.
- Neuroplasticity-based computerized cognitive remediation for treatment resistant geriatric depression**, Sarah Shizuko Morimoto m.fl., Nature communication, 2014.

- Older Adults' Physical Activity and Exergames: A Systematic Review**, Dennis L. Kappen m.fl., International Journal of Human-Computer Interaction, vol 35, 2019.
- Psykisk ohälsa hos personer 65 år och äldre**, Socialstyrelsen, 2018.
- Socialtjänstlagen** (2010:427).
- Spel för äldre – upplevelser för välbefinnande**, Filippa Törnwall, Vetenskap & hälsa, 2014.
- Successful aging through digital games: socioemotional differences between older adult gamers and non-gamers**, Jason C Allaire m.fl., Computers in Human Behavior, 2013.
- Tv-spel i äldrevården – satsa friskt på spel**, Helena Tobiasson, Hjälpmedelsinstitutet, 2010.
- Var femte pensionär använder inte internet alls**, Internetstiftelsen, 2021.
- World report on ageing and health**, World Health Organization, 2015.
- Äldre personers attityder till och resonemang om exergames** (examensarbete), Mats Nyberg, Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering, Luleå Universitet, 2019.
- Är tv-spel bra för hälsan? Inte bara underhållning för unga**, www.senior.se, hämtad 2022.
- Är tv-spel något för seniorer?** Rapport om projektet PlaymÄker i Södertälje, Cox & Ahlin, 2008.



Game of health är en del av **Hälsoprojektet – för och av äldre** som bedrivs av Riksföreningen Äldres Hälsa. Projektet finansieras av Allmänna arvsfonden.



Game of health - digitala spel för äldres hälsa och välbefinnande är en inspirationsskrift för dig som är yrkesverksam inom äldreomsorgen, eller för dig som är äldre själv, och som är nyfiken och vill veta hur digitalt spelande kan påverka hälsan och välbefinnandet. Den här skriften varvar forskningsresultat med konkreta tips samt reflektioner och erfarenheter från äldre, yrkesverksamma och forskare på området.

