

# Vilka effekter har digitala motionsspel på de äldres funktionsförmåga och aktivitet i serviceboende med heldygnsomsorg?



## RESULTAT

## Att spela digitala motionsspel kan främja äldre personer som bor i serviceboende med heldygnsomsorg<sup>1</sup>:

### Fysisk funktionsförmåga såsom gånghastighet, statisk och dynamisk balans samt muskelstyrka<sup>a</sup>

- (n = 6 studier: SMD = 0,97; 95 % CI [0,42; 1,52]; p = 0,001)

### Fysisk aktivitet<sup>b</sup>

- (n = 3 studier: SMD = 1,20; 95 % CI [0,74; 1,66]; p < 0,001)

### Social funktionsförmåga, såsom socialt umgänge och interaktion samt minskad känsla av ensamhet<sup>b</sup>

- (n = 5 studier: SMD = 0,74; 95 % CI [0,14; 1,35]; p = 0,016)

Man upptäckte inga skillnader i förekomsten av depressionssymtom mellan äldre som spelar digitala motionsspel och äldre som får sedvanlig vård

- (n = 2 studier: SMD = 0,52; 95 % CI [-0,59; 1,63]; p = 0,35; n = 2 studier: SMD = 1,46; 95 % CI [-0,46; 3,38]; p = 0,14)<sup>1</sup>.

<sup>a</sup> Jämfört med på servicehem förekommande sedvanlig vård och aktiviteter eller förebyggande av fallolyckor och motionshandledning eller tittande och lyssnande på favoritmusik.

<sup>b</sup> Jämfört med på servicehem förekommande sedvanlig vård och aktiviteter eller spelande av traditionella spel. Känslan av ensamhet hade undersökts i en studie.

## BAKGRUND

Alla äldre bör ha möjlighet att delta i meningsfull verksamhet som främjar och upprätthåller välbefinnandet, hälsan och funktionsförmågan<sup>2</sup>. Det är viktigt med insatser för att upprätthålla de äldres funktionsförmåga, oberoende av boendemiljö. Passivitet och brist på stimulans kan leda till försämrade funktionsförmåga hos äldre.<sup>3</sup> Digitala motionsspel\* har visat sig ha positiva hälsoeffekter på friska äldre som bor hemma<sup>4,5,6</sup>. Motionsspelen kan vara ett sätt att införa stimulerande aktiviteter även i serviceboendemiljön. I takt med den snabba digitaliseringen och teknikutvecklingen är det viktigt att se till att de åtgärder som införs för att stödja de äldres funktionsförmåga grundar sig på evidens i fråga om ändamålsenlighet i verkliga verksamhetsmiljöer inom social- och hälsovården. I det här Evidenstipset granskas hurdana effekter digitala motionsspel har på äldre som bor på serviceboende med heldygnsomsorg.

\*Med digitala motionsspel (exergames) avses i allmänhet videospel med rörelsekrävande moment, till exempel via en handkontroll eller en kamera som känner av rörelser<sup>3</sup>. Spelen som användes i översikten som ligger till grund för Evidenstipset är digitala motionsspel som spelades med rörelsekänsliga konsoler såsom Nintendo Wii och Microsoft Xbox 360 Kinect<sup>1</sup>.



# Vilka effekter har digitala motionsspel på de äldres funktionsförmåga och aktivitet i serviceboende med heldygnsomsorg?



### MATERIAL OCH METODER

Evidenstipset baseras på en systematisk översikt och en metaanalys<sup>1</sup> som publicerades år 2023. Syftet med översikten var att identifiera och sammanställa effekterna av digitalt spelande på äldres fysiska, psykiska och sociala funktionsförmåga samt fysiska och sociala aktivitet i serviceboende med heldygnsomsorg. För översikten valdes 15 studier där deltagarna var långtidsboende äldre på servicehem (n = 674 försökspersoner). Av primärstudierna var sex randomiserade kontrollerade studier och nio kvasiexperimentella studier. Studierna har publicerats i Belgien (2), Nederländerna (1), Spanien (1), Turkiet (1), Storbritannien (1), Libanon (1), Taiwan (1), Singapore (1), Iran (1), Förenta staterna (1), Brasilien (2), Sydafrika (1) och Australien (1). Översiktens metodologiska genomförande beskrivs närmare i den ursprungliga publikationen<sup>1</sup>. Kvaliteten på översikten bedömdes enligt JBI:s kriterier för bedömning av systematiska översikter\*\*.

### ANDVÄNDBARHET I FINLAND

Resultaten kan tillämpas på enheter för serviceboende med heldygnsomsorg. Det bör observeras att för att digitala motionsspel ska kunna användas krävs digitala färdigheter hos vård- och rehabiliteringspersonalen.

### SAMMAN- FATTNING

Med digitala motionsspel kan man hos äldre som får heldygnsomsorg stödja den fysiska aktiviteten och den fysiska och sociala funktionsförmågan som en del av det rehabiliteringsfrämjande vårdarbetet. Digitala motionsspel kan också rekommenderas för äldre med lindriga kognitiva och fysiska funktionsnedsättningar.

### DEN URSPRUNGLIGA PUBLIKATIONEN

1. **Kukkohovi S, Siira H, Arolaakso S, Miettunen J, Elo S.** The effectiveness of digital gaming on the functioning and activity of older people living in long-term care facilities: a systematic review and meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research* 2023; 35: 1595–1603.

\*\*Översiktens kvalitet: 11/11, JBI: Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses.

### ANDRA ANVÄNDA KÄLLOR

2. **Finlex®.** Ajantasainen lainsäädäntö. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalveluista (980/2012). Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2012/980>.
3. **Gough C, Damarell RA, J., Ross PDS, Tieman J.** Rehabilitation, reablement, and restorative care approaches in the aged care sector: A scoping review of systematic reviews. *BMC Geriatrics* 2025; 25(1): Article 44.
4. **Hernandez-Martines A, Martínez-Rodríguez A, García-González M.** Effects of active exergames on physical performance in older people: An overview of systematic reviews and meta-analysis. *Frontiers in Public Health* 2024; 12.
5. **Sturnieks DL, Hicks C, Smith N, Ratanapongleka M, Menant J, Turner J, Lo J, Chaplin C, Garcia J, Valenzuela MJ, Delbaere K, Herbert RD, Sherrington C, Toson B, Lord SR.** Exergame and cognitive training for preventing falls in community-dwelling older people: a randomized controlled trial. *Nature Medicine* 2024; 30, 98–105.
6. **Müller P, Rehfeld K, Müller NG.** Exergaming in older adults: The effects of gaming characteristics on brain activity and physical activity. *Frontiers in Aging Neuroscience* 2023, 15.

### FÖRFATTARE

- 1 **Thallinger Miia-Christina**<sup>1</sup>, socionom YH, HvM-studerande, FM
- 2 **Parkkila Mari**<sup>2</sup>, HvM
- 3 **Kukkohovi Saara**<sup>2</sup>, HvM
- 4 **Siira Heidi**<sup>2</sup>, HvD

**Redigering:** Silja-Elisa Eskolin<sup>3</sup>, yngre forskare ja Mira Palonen<sup>3</sup>, specialforskare

<sup>1</sup>Uleåborgs universitet, <sup>2</sup>GeroNursing Centre - Forskningsenheten för medicinteknik och hälsovetenskaper, Uleåborgs universitet, <sup>3</sup>Stiftelsen för vårdforskning sr