

**EXAMENSARBETE** Utveckling av belöningssystem för e-hälsoplattform i syfte att motivera hälsofrämjande beteendeförändringar

**STUDENTER** Jennifer Hagman, Amanda Lindell

**HANDLEDARE** Johanna Persson (LTH), Maria Juul (Cross Technology Solutions)

**EXAMINATOR** Mattias Wallergård (LTH)

# Gamifierat belöningssystem för vården

POPULÄRVETENSKAPLIG SAMMANFATTNING **Jennifer Hagman, Amanda Lindell**

Digitalisering och krav på nya lösningar gör att digitala verktyg gör intåg i vården. Applikationer är en del av detta och för att motivera till användning har utvecklarna nu gått till spelvärlden för inspiration.

För allt fler blir modern teknologi såsom mobiler, datorer och surfplattor en självklar del av vardagen, och något många inte skulle klara sig utan. Därför känns det naturligt att sådana digitala verktyg utnyttjas i hälsofrämjande syfte och blir en del av vården. Genom användningen av e-hälsa och hälsoapplikationer inom vården, kan sjukvården utvecklas och använda sig av nya metoder för behandlingar och undersökningar. Än så länge är de flesta hälsoappar för privat bruk och inget som är kopplat till vården. En förändring krävs, då efterfrågan på vården växer sig allt större och kommer fortsätta att öka ännu mer i framtiden. Bidragande orsaker till detta är att befolkningen blir allt äldre och antalet kroniskt sjuka ökar.

Många kroniska sjukdomar är en konsekvens av en ohälsosam livsstil till följd av till exempel dåliga matvanor eller utebliven motion. Därför krävs en förändring av vanor och beteenden hos den som är drabbad. Idag finns det många appar med syfte att bland annat få människor att träna oftare, sluta röka eller äta bättre. Motivation är en viktig del för att få personer att ändra sitt hälsobeteende eller bibehålla sin redan hälsosamma livsstil. Genom att använda olika spelmekanismer, som till exempel utmaningar, belöningar och tävlingar, anses människors motivation och beteende kunna påverkas.

I detta projekt utvecklades ett belöningssystem till en e-hälsoplattform, utformad som en webbap-

plikation, för att uppmuntra och motivera användaren till ett hälsosamt beteende. Belöningssystemet består av tre olika kategorier:

- Mina mål och utmaningar
- Min utveckling
- Tips och information

Kategorierna utnyttjar spelmekanismer som ger användarna möjlighet att följa sin personliga utveckling och uppnå sina egna mål på ett mer underhållande sätt. Belöningssystemet fungerar som en fristående del i e-hälsoplattformen och är därmed helt frivilligt att använda.

I utvecklingen av belöningssystemet fanns användaren hela tiden i centrum. Det var viktigt att se till att deras behov uppfylldes, det är ju trots allt de som ska använda tjänsten. Under projektets gång utfördes därför användarundersökningar och effekterna av spelmekanismer undersöktes i syfte att hitta vad som fungerar för att motivera människor. En viktig del var att målsättningen för utmaningarna och målen skulle vara lagom avancerade, alltså varken för lätta eller för svåra. Genom att individanpassa systemet blir detta möjligt, och det kan utnyttjas av alla användare trots att de har olika förutsättningar.