Pressrelease                                  20 november 2014

**Personer med ledgångsreumatism peppar varandra att motionera för att må bättre**

**Idag startar en akademisk studie som ska ta reda på hur personer med ledgångsreumatism (reumatoid artrit, RA) kan peppa och stötta varandra med hjälp av en app för att få till sin motion. Studien utförs av forskare vid Karolinska Institutet och Uppsala universitet i samarbete med den sociala motionstjänsten We+.**

– We+ är en webtjänst riktad mot företag och organisationer som nu vidareutvecklas för att den ska passa den aktuella målgruppen, RA-patienter. Det är en mycket spännande utveckling inom eHälsa där vi i förlängningen vill erbjuda vår metod till alla typer av patientgrupper där regelbunden motion är central för deras hälsa och livskvalitet, däribland RA, hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, depression m.fl. säger Mikael Bredberg, grundare, We+.

Trots att det idag finns övertygande evidensstöd för att fysisk aktivitet och träning leder till en förbättrad hälsa vid RA är många patienter inte tillräckligt fysiskt aktiva. Den aktuella studien ska undersöka om och hur en social motionsapp kan hjälpa patienter att komma igång med att motionera och även upprätthålla en mer fysiskt aktiv livsstil. Deltagarna uppmuntras att via webtjänsten diskutera med varandra, ställa frågor och be om råd, sätta personliga mål, registrera och få feedback på den träning de utfört. Allt detta görs i deltagarnas mobiler eller hemdatorer.

Forskarna kommer att studera deltagarnas användning och upplevelse av webtjänsten, som går under namnet tRAppen. Förhoppningen är att många RA-patienter med hjälp av tjänsten ska kunna hantera sin träning mer på egen hand, vilket i förlängningen kan frigöra resurser inom hälso- och sjukvården.

I tidigare delstudier som forskarna genomfört har personer med RA intervjuats för att identifiera viktiga funktioner och aspekter att ta hänsyn till vid utveckling av tjänsten. Därefter genomfördes fyra workshops där personer med RA, klinisk fysioterapeut, forskare, webtjänstdesigner och en representant från Reumatikerförbundet tog fram underlag till en kravspecifikation av tjänsten samt byggde en prototyp.

Två huvudfunktioner identifierades och ska nu testas med nya användare:

1) Det är viktigt att vara med i en stödgrupp bestående av 8-10 personer med RA

2) Självmonitorering: man ska kunna sätta upp sina personliga mål och logga valfria  
 träningsaktiviteter samt få återkoppling på uppnått mål.

I den kommande studien får nya användare testa tjänstens huvudfunktioner, genom att under sex veckor använda den modifierade versionen av We+. Studien inleds med en grupp personer med RA i Västerås och kommer följas av ytterligare grupper i Uppsala och Stockholm.

**Bakgrund:**

Projektet tRAppen drivs av forskare på Karolinska Institutet och Uppsala universitet i samarbete med motionstjänsten We+. Projektet leds av Åsa Revenäs, doktorand och fysioterapeut vid Karolinska Instituet, tillsammans med Pernilla Åsenlöf, docent vid Uppsala universitet, och Christina Opava, professor vid Karolinska Institutet.

We+ är en internetbaserad social motionstjänst. We+ får sina användare att träna regelbundet genom positiv gruppdynamik och social aktivitet. Genom att peppa, stötta och inspirera varandra i mindre grupper motionerar We+ deltagare mer än WHO’s rekommenderade 150 min/vecka i månad efter månad.

**Kontaktuppgifter:**

Mikael Bredberg, grundare, We+  
epost: [mikael@weplus.se](mailto:mikael@weplus.se), tel. 0723-12 42 42, [www.weplus.se](http://www.weplus.se)

**För frågor om forskningen:**

Åsa Revenäs, doktorand och fysioterapeut, Karolinska Institutet  
epost: [asa.revenas@ki.se](mailto:asa.revenas@ki.se), tel. 072-230 4853

**Taggar:** e-hälsa, reumatism, RA, reumatoid artrit, Karolinska Institutet, Uppsala universitet, We+, sociala nätverk, motionstjänst,