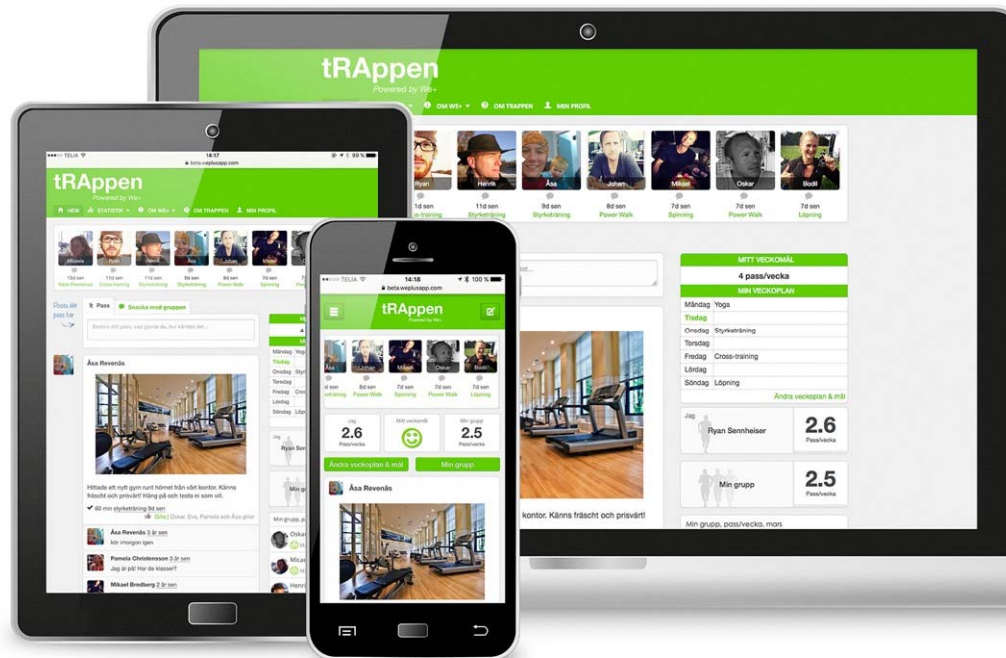




**Karolinska  
Institutet**

# tRAppen: webbtjänst för egenvård av fysisk aktivitet vid inflammatorisk reumatisk sjukdom



Åsa Revenäs,  
Fysioterapeut,  
Forskare, Med dr  
Karolinska Institutet,  
Mälardalens Högskola

# tRAppen 1.0 mars 2016

## Forsknings- och samarbetsprojekt

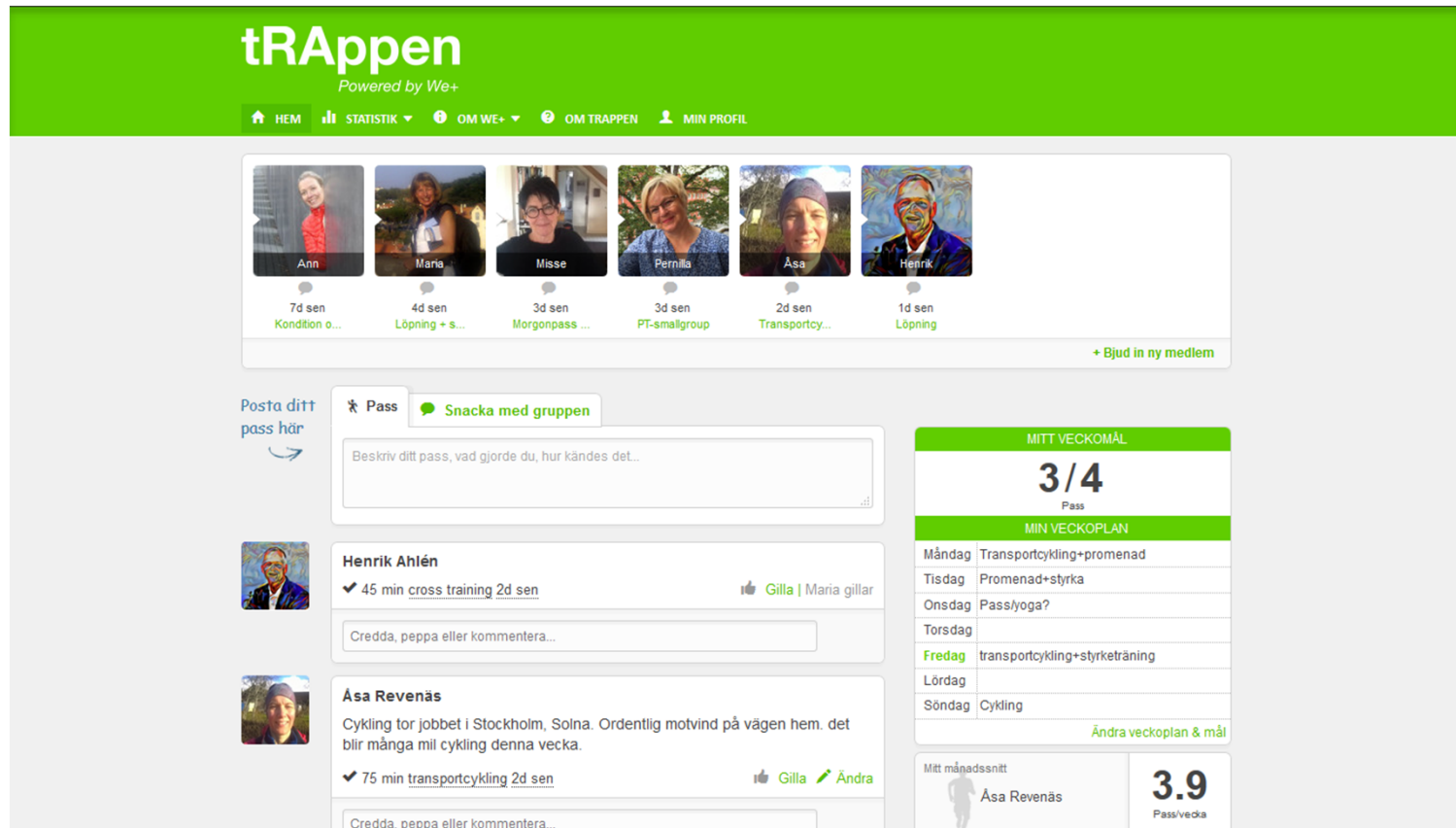


### Samarbetspartners:

- Karolinska Institutet
- Uppsala Universitet
- Reumatikerförbundet
- It-företaget We+
- Stockholms läns landsting

**23 grupper/201 profiler**

# Individanpassat beteendeförändringsverktyg för fysisk aktivitet



**tRappen**  
Powered by We+

HEM STATISTIK OM WE+ OM TRAPPEN MIN PROFIL

Ann 7d sen Kondition o...  
Maria 4d sen Löpning + s...  
Misse 3d sen Morgonpass ...  
Pernilla 3d sen PT-smalgroup  
Åsa 2d sen Transportcy...  
Henrik 1d sen Löpning

+ Bjud in ny medlem

Posta ditt pass här

Pass Snacka med gruppen

Beskriv ditt pass, vad gjorde du, hur kändes det...

**Henrik Ahlén**  
✓ 45 min cross training 2d sen  
Gilla | Maria gillar  
Credda, peppa eller kommentera...

**Åsa Revenäs**  
Cykling tor jobbet i Stockholm, Soina. Ordentlig motvind på vägen hem. det blir många mil cykling denna vecka.  
✓ 75 min transportcykling 2d sen  
Gilla | Ändra  
Credda, peppa eller kommentera...

**MITT VECKOMÅL**  
3/4  
Pass

**MIN VECKOPLAN**

Måndag	Transportcykling+promenad
Tisdag	Promenad+styrka
Onsdag	Pass/yoga?
Torsdag	
Fredag	transportcykling+styrketräning
Lördag	
Söndag	Cykling

Ändra veckoplan & mål

Mitt månadssnitt  
Åsa Revenäs  
3.9  
Pass/vecka

<https://www.weplusapp.com>

# Samskapad: Patient som expert



- Personer med RA/ledgångsreumatism
- Forskare
- Kliniker
- Webbdesigner

# Hur kan tRAppen användas? Egenvård och uppföljning

- Egenvård
- Uppföljning av träning och mål
- Anmäla individuellt eller grupp

<http://ki.se/nvs/trappen>



The screenshot shows the website for tRAppen, a mobile app for self-care and follow-up. The page features a dark blue header with the Karolinska Institutet logo and navigation links. The main content area has a white background with a green button labeled 'tRAppen' and the tagline 'Aktiv egenvård för ett hälsosammare liv'. Below this, there is a paragraph describing the app's purpose for people with inflammatory rheumatic diseases. A right-hand sidebar contains a list of questions and links related to the app's usage.

**tRAppen**  
Aktiv egenvård för ett hälsosammare liv

tRAppen är en kostnadsfri mobilanpassad webbtjänst utvecklad för att hjälpa personer med inflammatoriska reumatiska sjukdomar att upprätthålla regelbunden motion och träning. Tjänsten är framtagen tillsammans med personer som har ledgångsreumatism, fysioterapeuter och systemutvecklare.

tRAppen är utvecklad inom ett forskningsprojekt vid Karolinska Institutet och Uppsala universitet i samarbete med Reumatikerförbundet och företaget We+.

**tRAppen**

- Vem kan använda tRAppen?
- Hur fungerar tjänsten?
- Hur använder man tRAppen?
- Användare berättar
- Vad åtar jag mig när jag går med i en grupp?
- Hur anmäler jag mig till tRAppen?
- Kontakt
- För dig som är vårdpersonal

# Utvärdering

- tRAppen testversion:  
Enkät och intervju
- tRAppen 1.0:  
Användarna: Enkäter, intervjuer  
Fysioterapeuter: Intervjuer

# Utvärdering av tRAppen 1.0

## Fysioterapeuters erfarenheter

### Användbart verktyg för att stötta fysisk aktivitet

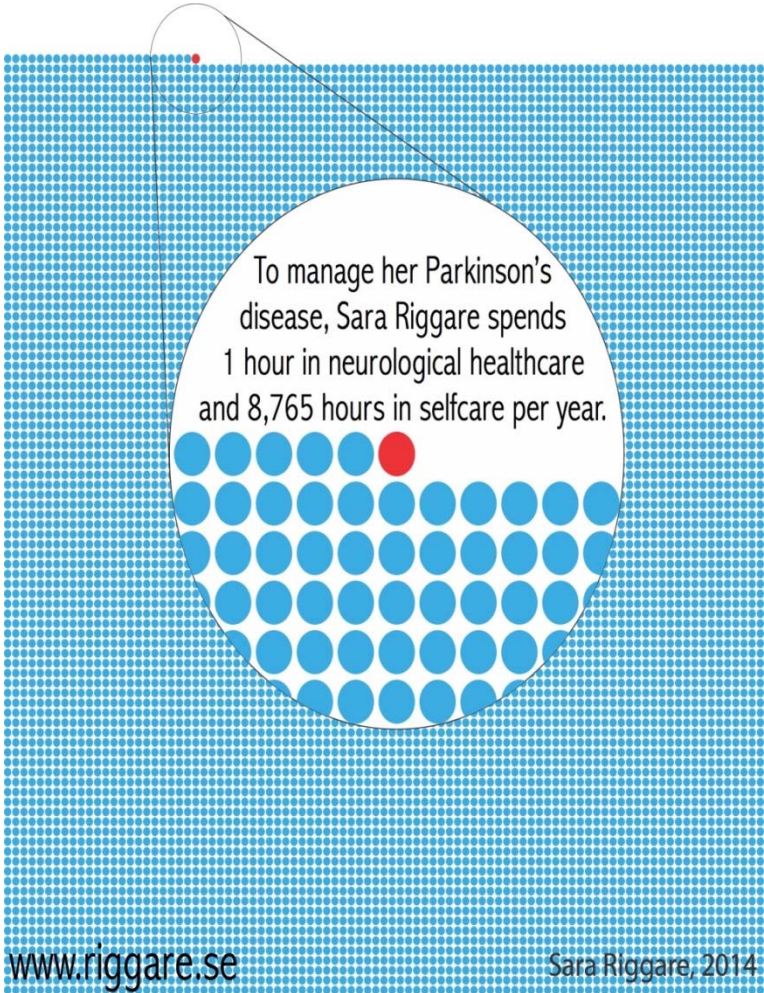
- Utslussning
- Uppföljning
- Hjälpmedel för fysisk aktivitet utanför sjukvård

*”... då känns det väldigt, väldigt bra när man funderar på ett avslut kliniskt sett att kunna erbjuda detta. tRAppen. För att det är ju ett sätt att också visa att det är en långsiktig vana vi vill åt, och det är ju långsiktiga träningsvanor vi vill hjälpa till med ..//.”*

Ref: Lange L. Individanpassad användning av tRAppen – ett webbaserat verktyg för fysioterapeuter. Magisteruppsats, Karolinska Institutet, 2017

## Egenvård vid kronisk sjukdom

- Egenvård dygnets alla timmar
- Värde för båda patienter och sjukvård



To manage her Parkinson's disease, Sara Riggare spends 1 hour in neurological healthcare and 8,765 hours in selfcare per year.



# Vill du veta mer? Kom till utställningen och prata med mig

Vill du testa tRAppen själv?  
Kontakta Åsa Revenäs, vid  
utställningen

<http://ki.se/nvs/trappen>

[asa.revenas@ki.se](mailto:asa.revenas@ki.se)



# Tack!



**tRAppen**  
Aktiv egenvård för ett  
hälsosammare liv

*Fysisk aktivitet är extra viktigt för  
personer med reumatiska sjukdomar!*

*Behöver du inspiration och  
uppmuntran för att träna?*

*Kostnadsfri egenvård  
i grupp via Internet.*

*Anpassa din träning  
efter ditt eget mål!*

Information och anmälan:  
[www.ki.se/nvs/trappen](http://www.ki.se/nvs/trappen)

Karolinska Institutet och Uppsala universitet  
i samarbete med Reumatikerförbundet och We+

## Samarbetspartner:

Karolinska Institutet

Uppsala Universitet

I samarbete med

Reumatikerförbundet

It-företaget We+, [www.weplus.se](http://www.weplus.se)

**Finansiärer:** Karolinska Institutet  
(KID-medel och Strategiska  
forskningsområdet vård),  
VINNVÅRD, Combine Sweden,  
Reumatikerfonden, Stockholms  
läns landsting (4D), Stig Thunes  
fond