

# Heilsueflandi snjallsímaforrit (app) fyrir ungt fólk

Erlendur Egilsson sálfræðingur

# Vandinn

- Lífstílstengdir sjúkdómar valda um 86% dauðsfalla í Evrópu
  - 1.5 milljarður fullorðinna og 43 milljónir barna undir 5 ára aldri eru í yfirvigt og tíðnin hækkar ört
- Á Íslandi eru um 40% ungra fullorðinna (18 til 30 ára) yfir kjörþyngd
  - Talan hækkar í 60% hjá öllum fullorðnum
- Samband milli depurðar, kvíða og annars tilfinningavanda við ofþyngd

# Þörf á nýrri nálgun

- Heilbrigðisgeirinn hefur ekki náð utan um vandann þar sem hann er vaxandi
  - Þörf á nýjum aðferðum
  - Stærstur hluti fjármagns notaður til að fást við vandann eftir að hann hefur ágerst
- Viljum nýta okkur aukna snjallsímaeign ungmenna
  - Eru t.d. í eina til tvær klukkustundir í símanum að jafnaði dag hvern

# Stór hópur samstarfsfólks

Rannsóknarhópur sem vinnur í nánu samstarfi við sérfræðinga á eftirtöldum stöðum:

- Landspítali Háskólasjúkrahús
- Landlæknisembættið
- Háskóli Íslands
- UNICEF á Íslandi
- Háskólasjúkrahús í Svíþjóð og Noregi
- Karolinska Institutet
- Swedish National Diabetes Registry
- M.I.T. Media Lab
- Harvard School of Public Health

# Markmiðið

- Þróa og dreifa appi sem stuðlar að heildrænni heilsueflingu fyrir ungt fólk í gegnum snjallsíma
- Áhersla á aðgengi
  - Einfalt í notkun
  - Heilsulæsi
- Áhersla á færniskningu og hegðunarbreytingar í gegnum leik
- Unnið með;
  - Geðrækt, mataræði og hreyfingu

# Hvernig nálgumst við vandann?

- Verður að vera áhugahvöt til breytinga
- Mikilvægi leikjapáttar
- Snýst um einfalda færniskningu sem er viðhaldið
- Atferlismótun og hegðunarbreytingar þar sem leikjapátturinn stuðlar að aukinni áhugahvöt
  - Verðum góð í því sem við gerum

# Atferlismótun

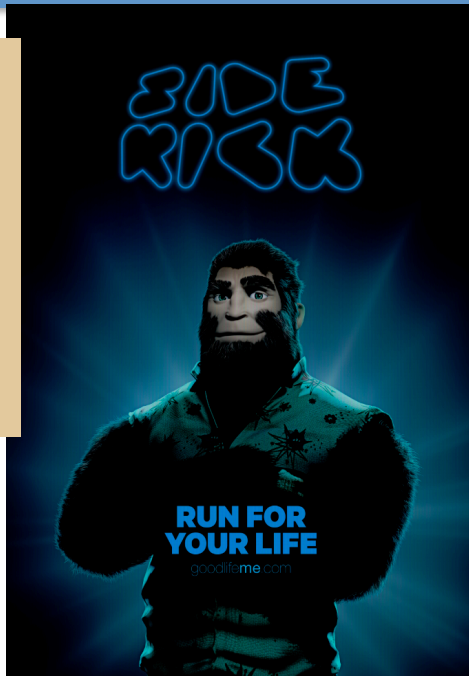
## Behavior Control

### System 1

Fast, intuitive,  
impulsive, emotional

### System 2

Slow, rational,  
effortful, controlled



Nutrition Facts	
Serving Size 1 ounce Servings in bag 4	
Amount Per Serving	
Calories 155	Calories from Fat 93
% Daily Value*	
Total Fat 11g	16%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 148mg	6%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	5%
Sugars 1g	
Protein 2g	
Vitamin A	

**SURGEON GENERAL'S WARNING: Smoking Causes Lung Cancer, Heart Disease, Emphysema, And May Complicate Pregnancy.**



# SIDE RICK

A 3D rendered character with a large, dark beard and mustache. He has blue eyes and is wearing a dark, patterned shirt with a starburst design. The character is set against a dark blue background with a subtle light flare.

**RUN FOR  
YOUR LIFE**  
goodlifeme.com



# Takk fyrir!

- Einhverjar spurningar?