

Kan du förbättra hälsan genom att spela dataspel?

Leif Lundgren

SeniorNet Södermalm

Dagens innehåll

- 13:30 Välkomna!
- 13:40 Kan spel förbättra vår hälsa?
- 14:10 Kaffe
- 14:30 Vi fortsätter
- 15:10 Frågor och mingel
- 1600 Vi lämnar lokalen

Kan du förbättra hälsan genom att spela
dataspel?

Spel håller doktorn borta

Åldrandet är individuellt

Behåll livskvalitén

Ha kul!

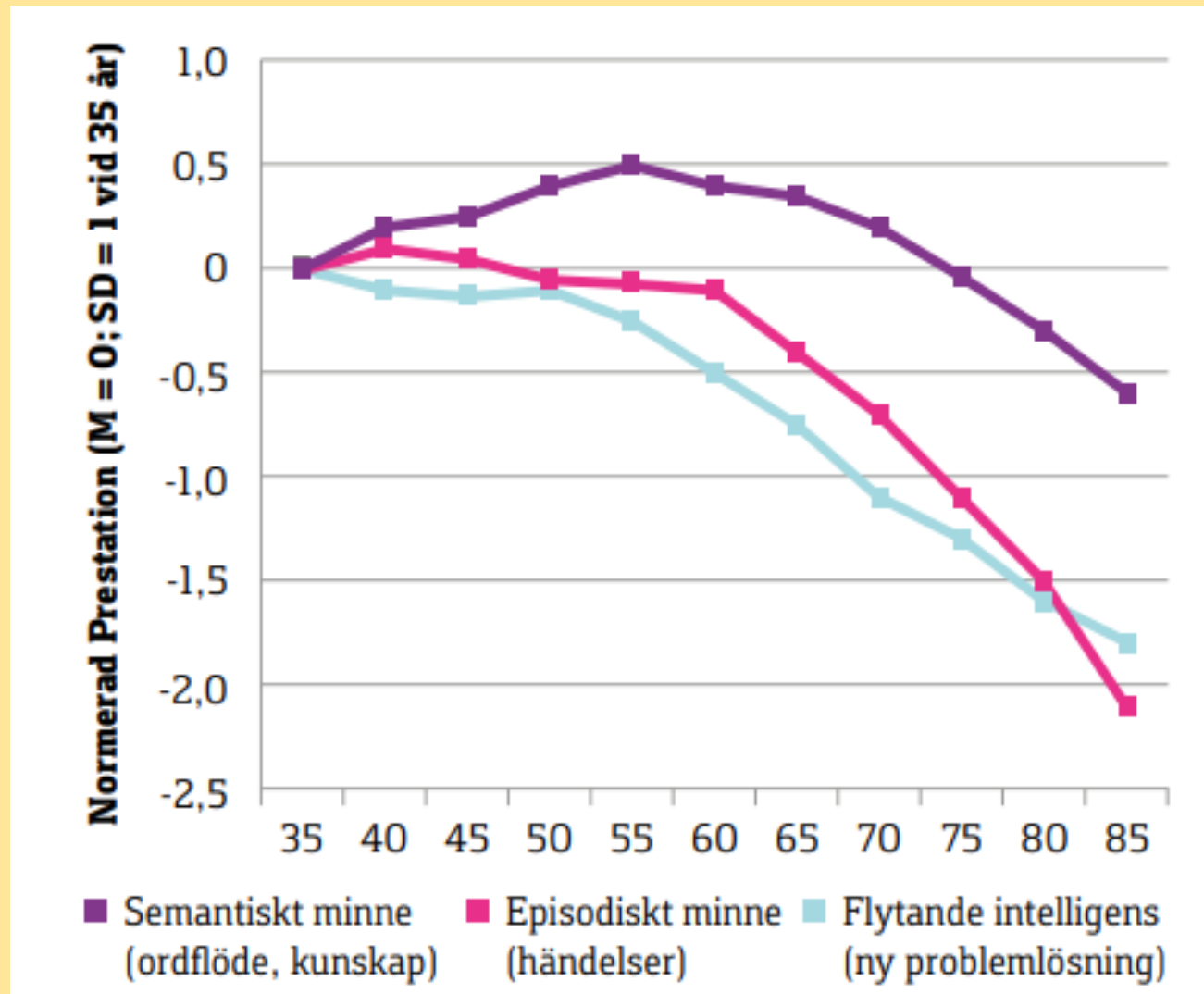
Vill du också höra syrsorna ?

Vad händer när du blir äldre?

- Syn Svårare att se detaljer. Raka linjer kan bli krokiga
- Hörsel Svårt höra högre frekvenser och att tyda ljud
- Reaktionsförmåga Du blir långsammare...
- Sjukdomar, Ledsjukdomar av olika slag

- Förändringar i intressen – nya prioriteringar
- Hjärnan – Minnesförändringar, språk, händelser, problemlösning

Vad händer i hjärnan?



Från Rönnlund, Nyberg,
Bäckman & Nilsson 2005

Över till SPEL!

Person X, började spela när barnbarnet ville ha hjälp

- Tycker att fler äldre ska våga prova
- Det finns många fördelar med att spela på äldre dagar enligt X.
Dels är det en social aktivitet där man får lära känna många nya människor, men också en sorts fysisk aktivitet där man aktiverar hjärnan och finmotoriken.
- – Man känner sig lite behövd också tror jag, och det är väl något alla behöver känna.
- och om jag någonsin flyttar in på ålderdomshem måste det finnas fiber, säger X.

Vi har spelat sedan urminnes tider!

- Redan de gamla faraonerna spelade spel
- Äldsta spelen man känner till är tärningsspel och brädspel som Backgammon, Go och Liubo



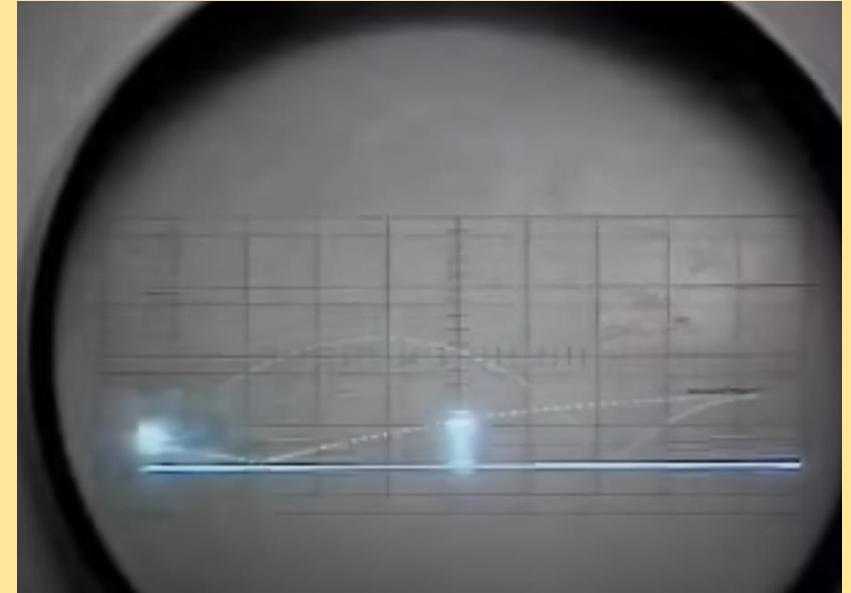
Hur ser dataspelvärlden ut?

- Första dataspellet byggde på radarskärmarnas katodstråleteknik och kom ca 1947
- 1961 kom Rymdkrig som gick ut på att skjuta ner inkommande rymdskepp.

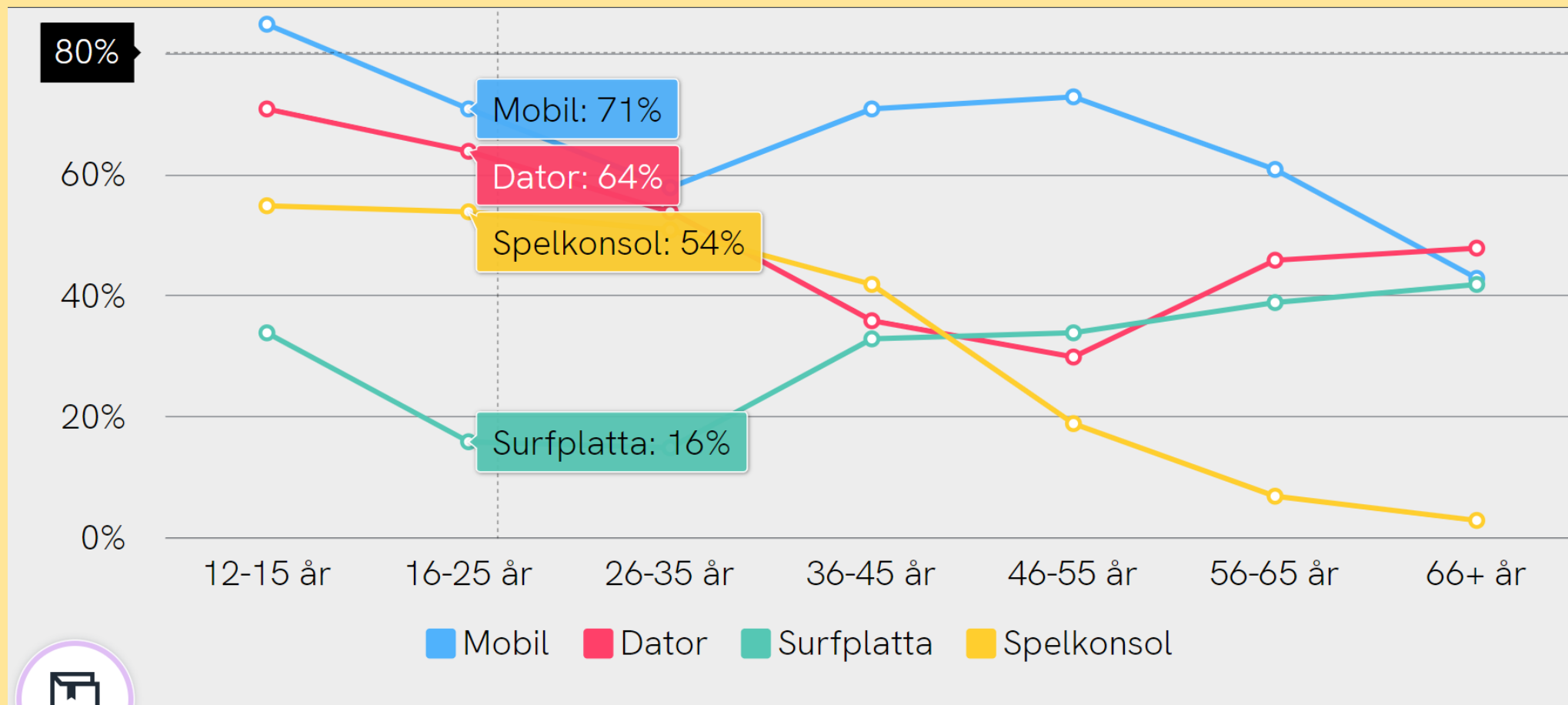
man tar vad man har...

vad kan vi underhålla oss med?

Många spel gjordes för avkoppling ...



Vilka prylar spelas det på?



Vad gör äldre i spelvärlden?

- Internetstiftelsen har frågat
- Nästan alla spelar
- Spelutvecklare fokuserar nu mer på äldre –
Stor marknad när dagens spelare blir äldre
Nästa stora spelgrupp?

12%

anser att spela
mobilspele är väl
använd tid

Vilka typer av spelplattformar finns idag?

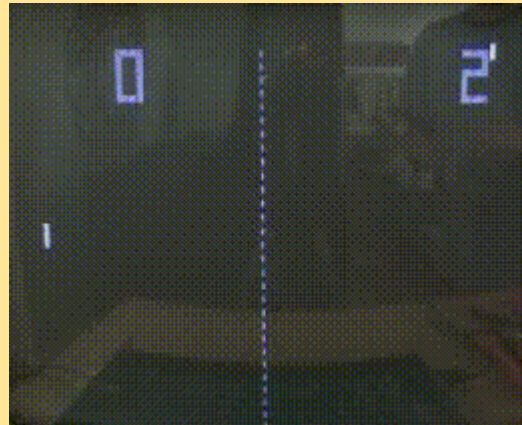
- PC-spel som spelas på en Microsoft dator med Windows
- Mobilspel som spelas på mobiler
- Arkadspel som spelas i spelhallar
- Xbox-spelkonsol från Microsoft
- Nintendo - Mario, Donkey Kong
- Playstation 5 (PS5) från Sony

Arkadspelen lever än!

- Rymdinvasionsspel



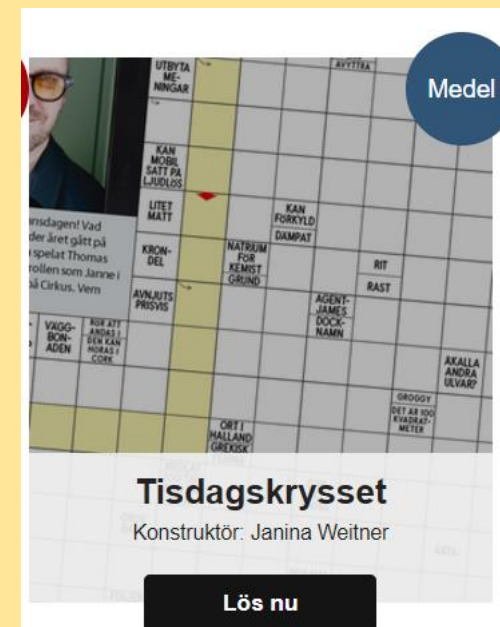
- PONG



Av pong74ls, CC BY 3.0

Dagens Nyheter - Underhållning

- Underhållning
- Sudokuportalen med 6 nya sudoku varje dag
- Korsord nytt varje dag svårast på söndagen
- Quiz Frågelek
- Serier att roa sig med
- Gissa platsen (från <https://Geoguessr.com>)
- <https://dn.se/meny>



Svenska Dagbladet

- Korsord & spel
- Quiz
- Sudoku
- Berglins

”Bland minipusslen har vi flera nyheter i vårt digitala utbud: Kakuro, K-doku, Ordflätan och Orduko. Sudoku finns nu i sex svårighetsgrader. Bintero har bytt namn till Bainari, medan Tectonic har utgått. Välj din utmaning och börja hjärngympan”

Vad kan behålla eller förbättra hälsan?

- Allt som sysselsätter dig är bra för hälsan. Har man svårt för att röra sig är spel en användbar väg både praktiskt och socialt.

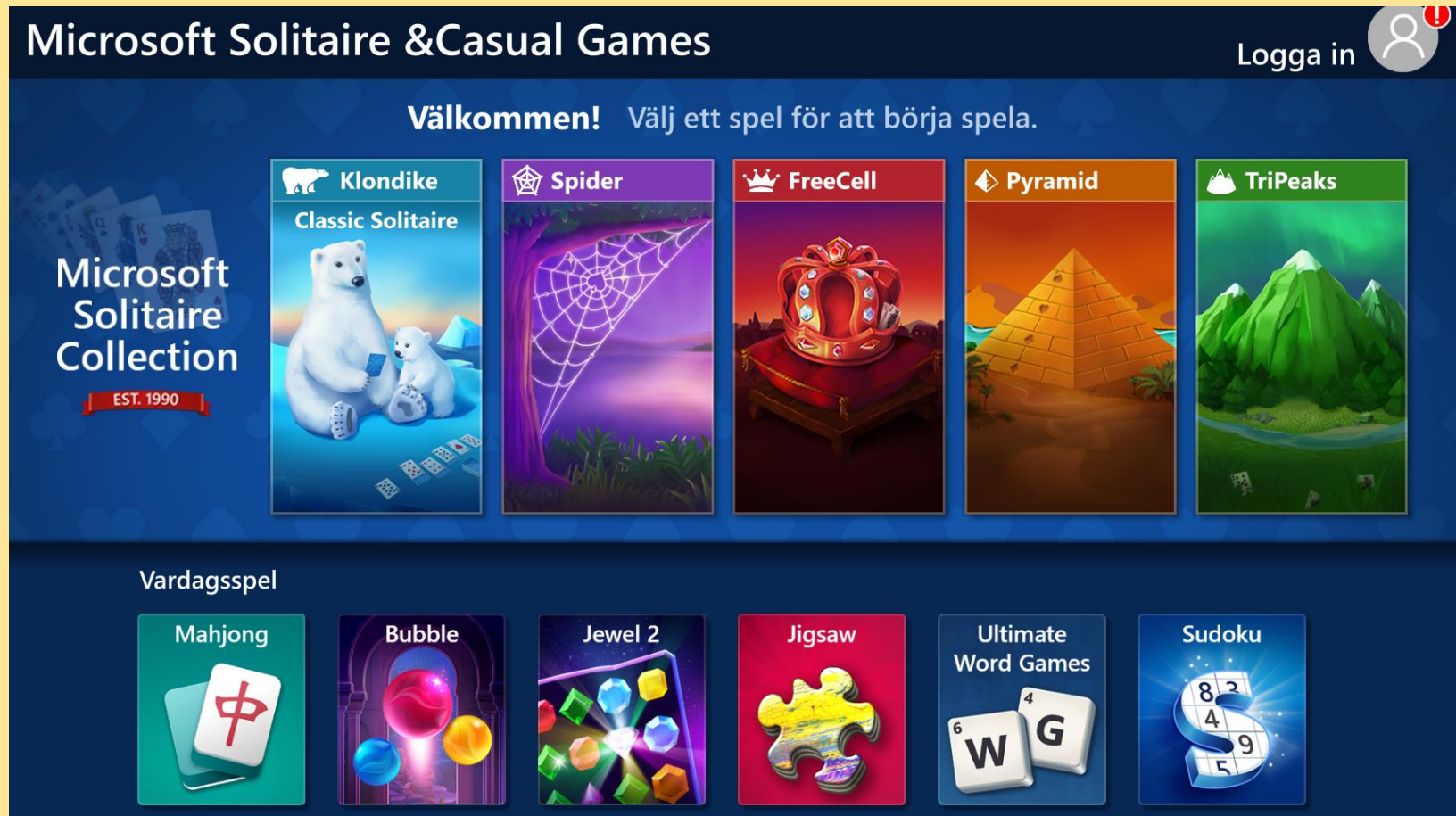


Vilken plattform är bäst för spel?

- Windows 10 lika snabb eller något snabbare än W11 (VBS avstängt)
- Om du vill uppdatera win10 till Win11 – radera win 10 och gör en frisk installation av win11.
- I iOS18 finns ett spelläge som förbättrar upplevelsen.

Microsoft spelappar

Från spelsidan kan du navigera bland olika spelkategorier som strategi, rollspel, skjutspel, sport, pussel och simulering



Spel för rörelse

- Pokémon Go

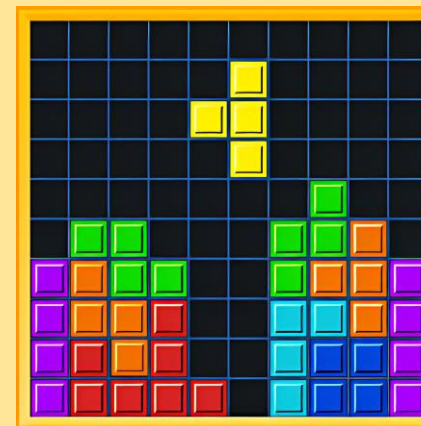


- Geocaching – Skattjakt
(<https://friluftskoll.se/vad-ar-geocaching/>)




Spel som tränar handen

- Tetris
- Snake
- Candy crasch – king.com



Play the sweetest game...

Play Candy Crush Saga and switch and match your way through hundreds of levels in this divine puzzle adventure. Join Tiffi and Mr. Toffee on their epic journey in an online game full of delicious treats! Ain't it the sweetest game ever?

A promotional graphic for Candy Crush Saga. It features a pink background with a white banner. On the right, there is a large, colorful cluster of various candies (red, yellow, green, blue, orange) and a central character (Tiffi) surrounded by confetti and streamers.

Pusselspel

- Sudoku, korsord, schack och andra pusselspel stimulerar logiskt tänkande och problemlösning.

The image displays six 3x3 Sudoku puzzles arranged in a 2x3 grid. Each puzzle has the same starting numbers: the top row contains 9, an empty cell, and 1; the middle row contains ?, 5, and an empty cell; and the bottom row contains 2, an empty cell, and ?. The puzzles are labeled with difficulty levels in colored circles: 'Jättelätt' (yellow), 'Lätt' (green), 'Medel' (blue), 'Svår' (red), 'Extrasvår' (black), and 'Ultrasvår' (purple). Below each puzzle is the word 'Sudoku' and a red button labeled 'Lös nu'.

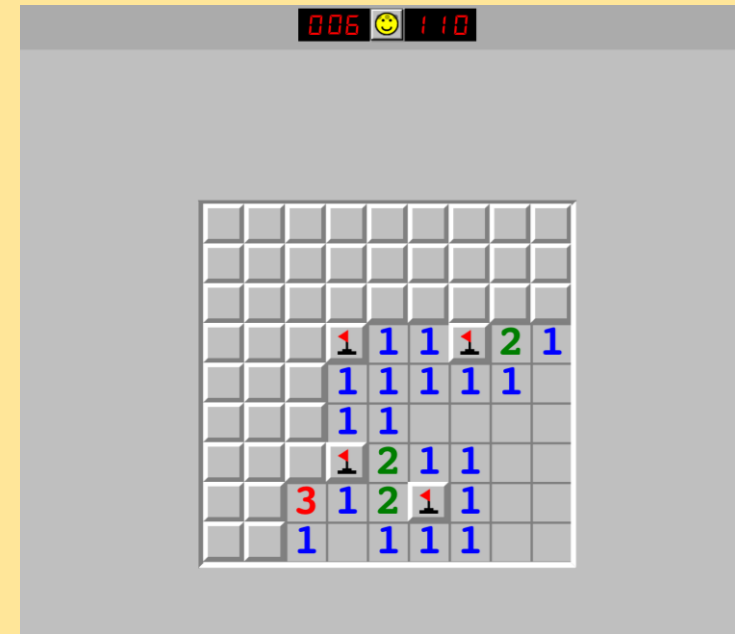


Minnesspel

- Spel som kräver att du kommer ihåg sekvenser, siffror eller bilder tränar ditt korttidsminne.
- <https://www.gamesforthebrain.com/swedish/mastercards/>

Strategispel

- Spel som kräver att du kommer ihåg sekvenser, siffror eller bilder tränar ditt korttidsminne.



Mahjong



Candy Crush



Super Mario



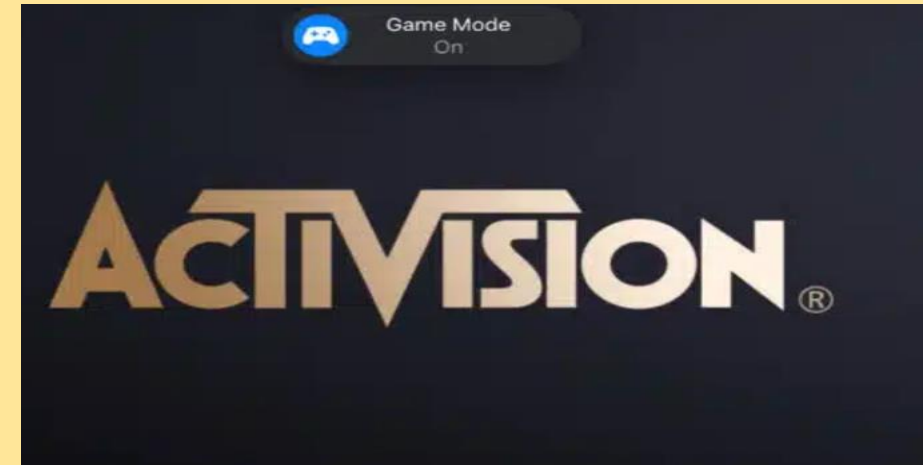
Reaktionsspel

- Spel som kräver snabba reaktioner kan förbättra din uppmärksamhet och reaktionstid.
- Mängder med skjutspel !
- Många spel finns i <https://spelo.se>
- <https://Silvergames.com>
- Retros spel typ commander Keen

Speltips för plattformar

- Kör <https://Bredbandskollen.se>
Låga svarstider är bra för spel

I IOS 18 har Apple introducerat
Spelläge
- Battle.net
- Activision.com
- Blizzard.com
- Store.Steampowered.com



Speltips!

- Variera spelen: Genom att växla mellan olika typer av spel håller du hjärnan mer engagerad.
- Sätt upp mål: Bestäm dig för vad du vill uppnå med din hjärnträning och följ dina framsteg.
- Gör det till en vana: Regelbunden hjärnträning ger bäst resultat.
- Ha kul: Det viktigaste är att du tycker att det är roligt!

Spel för att trimma hjärnan

- Call of Duty: Mobile *finns i Apple Store* Battle.net
- Harpan Solitaire *kortspel*
- Schack för två spelare
- Roblox *världar som kan utforskas*
- Block Blast! *Variant på Tetris och Candy Crasch*
- Township *bygg din stad simulering*

Hitster - spel som musikquizz

Pokémon - samlar på kort

Tap Away

Geoguessr möjliga och omöjliga geografispel!

Flaggor: gissa landet

Gardenscapes – olika varianter av spel för rekreation och förströelse

Sociala spel

- Bridge <https://bridgespel.com>
- Twitch.tv sänder realtidsvisning av spelare och spel
- E-Sport

Schack , korrespondensschack

<https://chess.com> Spela mot en robot

<https://schack.se> Svenska schackförbundet

Var hittar vi spel?

På PC –

Spel finns på Steam <https://store.steampowered.com>

På webbplatsen Steam finns över 50 000 spel ...

Både gratis spel och spel som man kan köpa

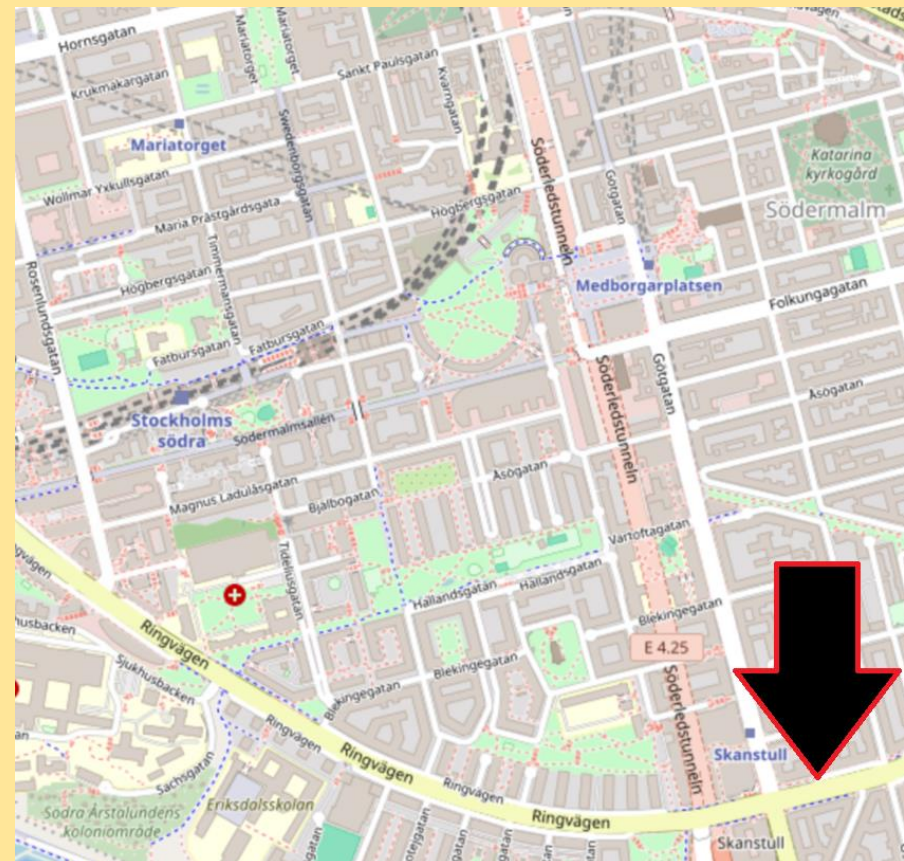
Många spel har egna webbsidor för spel online eller för nedladdning

Använd Sök på önskat spelnamn

Mobiler - Google Play eller AppStore

Var finns spelplatser om man är många?

- Infernoonline på Ringvägen 125
- <https://heysthlm.se> Gyldéngatan 2 nära Odenplan samlar på Arkadspel



Hur ser framtiden ut?

- Kan AI skapa Spel och speldetaljer som främjar hälsan?
- Hur kan användning av förstärkt verklighet och 3D-skärmar förbättra känslan för äldre?



Seriösa spel

- I Uppsala har man tagit fram **Strålningsmysteriet** för barn som skall få strålningsbehandling
- <http://space.speldesign.uu.se/wach/>
- I Finland finns spel för att träna bort dyslexi

Förmodade hälsofördelar av spel

- Förbättra problemlösningssförmågan
- Trimma minnet
- Snabba upp reaktionsförmågan
- Stärka sociala relationer
- Trigga glädjehormoner
- Förbättra språkkunskaperna

- Lycka till med spelandet, och kom ihåg att ha kul!

För passionerade spelare!

- Spela i lag

De moderna spelen är utformade för att spelas med flera deltagare som hjälper varandra i spelet. Man kan tävla i i turneringar, och det finns stora vinster för de bästa lagen.



För mycket passionerade spelare!

- Inferno Online vid Skanstull
- <https://infernoonline.com>
- Dota 2
- Call of Duty
- Counter Strike: Global Offensive
- League of Legends guider



För mer information

- <https://www.Sallskapsspel.se>
- <https://www.Kortspel.se>
- <https://store.steampowered.com/>
- <https://store.Epicgames.com>

- App store för Appleplattformar
- <https://www.alltomsallskapsspel.se/>

Hur man löser en Sudoku (engelska)

https://www.youtube.com/watch?v=Wtn_LEJd5dY

Några ordförklaringar

- MOBA – multiplayer online battle arena
 - Två lag med flera deltagare i varje lag spelar mot varandra och försöker utplåna varandra
 - Moba.nu
 - Dota 2 Defence of the Ancients

God jul!

- <https://spelexperten.com> Här finns vinnare av årets brädspel
- <https://Spelo.se>

