



En studie som utvärderar effekten av ökad fysisk aktivitet för vuxna individer med förvärvad fysisk funktionsnedsättning.

Bakgrund

I mars 2018 startar en forskningsstudie som undersöker, om och, hur appar i mobiltelefon och personlig träning kan öka fysisk aktivitet och välmående hos individer med nyligen förvärvad fysisk funktionsnedsättning. Tidigare forskning visar att fysisk aktivitet är starkt kopplat till välmående och många hälsofördelar hos denna målgrupp, vilket Karolinska Institutet vill undersöka ytterligare.

Vi söker dig som är...

18–40 år och har en fysisk funktionsnedsättning som uppkommit de senaste tre åren. Du har svårigheter att klara olika vardagssituationer som t ex, ta av/på kläder, bära tungt, springa till buss/tunnelbana/pendeltåg eller annan typ av aktiv transport, sköta hushållsarbete etc. Funktionsnedsättningen behöver ej vara diagnostiserad. Du skall ha tillgång till en Iphone. (Rullstolsburen eller kroppslig sjukdom som hindrar från att gå rask promenad är exkluderande.

Hur går studien till?

Studien kommer att pågå under 12 veckor, med en uppföljning efter 12 månader. Testdeltagare kommer slumpmässigt delas in i två olika testgrupper, Hälso-app-grupp och Personlig träningsgrupp. Grupperna kommer att få instruktioner och rådgivning kring fysisk aktivitet och kost, den ena med hjälp av olika mobila appar och den andra med appar samt personlig träning och kostrådgivning. Samtliga deltagare kommer bjudas in till tre olika utbildningstillfällen, under studiens gång.

- Hälso-app-gruppen använder tre olika appar, en som motiverar till ökat antal steg, en som erbjuder olika program för träning med den egna kroppsvikten och den tredje där testpersonen fotograferar och registrerar den mat hen äter.
- Personlig träningsgrupp (PT-grupp) kommer få individanpassad träning med hjälp av personlig tränare på gym. De ska även använda två av apparna, den som motiverar till ökat antal steg och den för foto och registrering av mat. Vid matregistrering kommer de få digital kostrådgivning.

Samtliga deltagare genomför tester vid fyra mättillfällen, innan studien startar, efter 6 respektive 12 veckor samt uppföljning efter 12 månader. Tester som ska göras är registrering av fysisk aktivitet, sub-max-test på cykel, kroppssammansättning (längd, vikt, BMI, etc) samt frågor om hälsorelaterad livskvalitet, smärta, stress och depression.

Varje testtillfälle tar ca 1.5 tim och alla deltagare ska dagligen, under 12 veckor, utföra lätt pulshöjande motion (t ex rask promenad), 10-30 minuter. Utöver det tränar Hälso-app-gruppen 3 ggr per vecka, minst 20 min per gång och PT-gruppen tränar 1 gg/vecka á 60 minuter. Tid för utbildningsträffar samt att registrera mat och ta emot kostrådgivning ingår under studien.

Risker och fördelar samt försäkring

Studien syftar till att öka den fysiska aktiviteten och bidra till en hälsosam livsstil, vilket är förenat med många hälsofördelar och få risker.

En särskild ansvarsförsäkring som förutom egendom, rättsskydd med mera även inkluderar skada på person, tecknas för studiedeltagare inom ramen för studien.



**Karolinska
Institutet**

Data, sekretess

Karolinska Institutet (KI) är personuppgiftsansvarig. Känsliga personuppgifter hanteras i en säker databas på KI, vilka endast forskarteamet har tillgång till. Uppgifter lämnas ej vidare till tredje part eller utomlands. Du har rätt att när som helst begära ut dina lagrade personuppgifter från KI.

Intresseanmälan

Är du intresserad av att delta, fyll i och skicka in en intresseanmälan via www.twitchhealth.se/case. Notera att det endast är en intresseanmälan, inte ett samtycke till medverkan. Du har när som helst rätt att avbryta ditt deltagande.

Skicka in anmälan snarast, senast 11 mars 2018.

Frågor kring studien och deltagande, välkommen att kontakta;
Anneli Wallström Söderbom, Projektledare, Twitch Health Capital AB
tlf 070-657 47 76, e-post anneli.soderbom@twitch.se

Yvonne Forsell, Professor, Karolinska Institutet, Institutionen för folkhälsovetenskap
e-post yvonne.forsell@ki.se

Vänliga hälsningar,

Yvonne Forsell
Professor
Karolinska Institutet
Institutionen för folkhälsovetenskap

Se exempel på aktuella vardagssituationer, på nästa sida.

EXEMPEL PÅ VARDAGSSITUATIONER

- Klä på/av dig
- Sköta personlig hygien
- Utföra hushållsarbete, som att...
 - städa
 - handla mat
 - stryka/ tvätta kläder
 - tvätta fönster
 - sätta upp gardiner
- Ställa dig upp på en stol
- Springa till buss/tunnelbana/pendeltåg
- Gå i trappor
- Utföra trädgårdsarbete (inkl snöskottning)