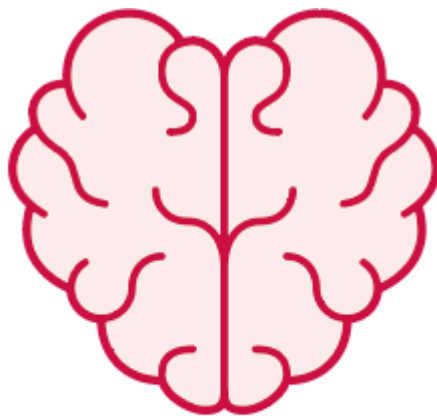




Upplands Väsby
kommun

Intresseanmälan till Hjärnvägen 2023



HJÄRNVÄGEN

Till en förbättrad hjärnhälsa!

Hjärnvägen är för dig som är Väsbybo, äldre än 65 år och vill göra förändringar till en förbättrad hjärnhälsa!

Hjärnvägen är en forskningsstudie för dig som är Väsbybo, äldre än 65 år och vill göra förändringar för en förbättrad hjärnhälsa. Under hösten startar en omgång av det forskningsbaserade livsstilsprogrammet Hjärnvägen. Du har nu möjlighet att söka till Hjärnvägens livsstilsprogram. Väljer du att inte delta kan du ändå ta del av en föreläsningsserie om livsstil och hjärnhälsa.

Hjärnvägen

Information till forskningspersoner

Hjärnvägen är ett FINGER-baserat livsstilsprogram som anordnas av Social- och omsorgskontoret i Upplands Väsby kommun. Innan du anmäler dig till programmet är det viktigt att du tar del av all information som finns tillgänglig i detta dokument. Läs igenom underlaget noga och ställ eventuella frågor till projektledaren innan du skriver under.

För att vi skall kunna utvärdera programmet behöver vi samla in information om dig och ditt deltagande. Information om vad det innebär att delta i livsstilsprogrammet och i det forskningsprojekt som är kopplat till programmet, får du tillgång till i detta underlag.

Övergripande syfte med livsstilsprogrammet

FINGER-studien visade att personer över 65 år som samtidigt ändrade sina vanor på flera livsstilsområden fick bättre minne, bättre förmåga till planering, beslutsfattande och hur snabbt man tänker. De fick också färre sjukdomar och behövde inte uppsöka läkare lika ofta som de som fortsatte att leva som tidigare. Livsstilsprogrammet du kan ansöka till är en vidareutveckling av den metod som användes i FINGER-studien.

Syftet är att programmet skall vara ett stöd för dig att förändra din livsstil på flera områden i hälsosam riktning.

Det här programmet vänder sig till personer över 65 år som är folkbokförda i Upplands Väsby kommun. Upplands Väsby kommun är huvudman för både livsstilsprogrammet och forskningsprojektet. Med forskningshuvudman menas den organisation som är ansvarig för projektet.

Livsstilsprogrammet har planerats i samverkan med en forskare på Social och omsorgskontoret, Medicine Doktor Krister Håkansson. Han är också huvudansvarig för forskningsdelen och har tidigare forskat på bland annat FINGER-studien vid Karolinska Institutet.

Ansökan är godkänd av Etikprövningsmyndigheten. Diarienummer för beslutet hos Etikprövningsmyndigheten är Dnr 2023-04619-01.

Hur går projektet till?

Aktiviteter

Du kommer att få ett schema över olika aktiviteter du skall delta i under sju månader, två gånger i veckan som grund. Några veckor kommer det att bli tre till fyra aktiviteter.

Aktivitetserna berör fyra olika områden: Mat, fysisk träning, hjärnträning/kognitiv träning, och social stimulans. Både i början och i slutet av projektperioden samt ett år efter programmets slut kommer du att träffa en sjuksköterska för hälsokontroll.

Aktivitetserna inom de fyra områdena leds av personer som är sakkunniga inom respektive område. En dietist går igenom hälsosamma matvanor. Du som deltagare får träffa en dietist i början av projektet och vid ytterligare tre tillfällen genom föreläsningar och workshops. Tillsammans går ni igenom hälsosamma matvanor och diskuterar vilka förbättringar som man som deltagare kan göra i hälsosam riktning. Du kommer även få träffa en kock vid ett par tillfällen och testa att laga enklare hälsosamma maträtter tillsammans med de andra deltagarna i halvgrupp.

Det kommer att vara en instruktör som leder de fysiska aktiviteterna. Två gånger i veckan deltar du tillsammans med de andra deltagarna i gemensamma träningspass. Efter träningen samordnas hälsofika med medhavd frukt och/eller annat nyttigt. Totalt tar varje träningsträff cirka en och en halv timme.

En IT-pedagog kommer att hjälpa dig att träna minne och andra kognitiva förmågor.

Du kommer också att få hjälp med att genomföra hjärnträning, det vill säga träning av minne och andra kognitiva förmågor. Träningen görs på en surfplatta eller dator med ett speciellt träningsprogram som heter CogMed. I början visar vi dig hur programmet fungerar och du får själv öva på programmet tills du känner dig bekväm med det. Därefter fortsätter du att träna hemma två gånger per vecka under livsstilsprogrammet. Varje sådant träningspass tar cirka 20 minuter. Om du kör fast, kan du kontakta den digitala hemguiden, så hjälper den personen dig att komma vidare. Om du inte har någon surfplatta får du låna en av oss.

En volontär, pensionerad folkhälsovetare, kommer att leda delen för den sociala samvaron. I projektet underlättar vi för möjligheten att du ska få kontakt och lära känna de andra deltagarna. Det sker bland annat genom att ni tränar tillsammans med andra och avslutar träningen med en fikastund. En månad in

i programmet kommer en utsedd volontär att bjuda in dig och de andra till en mötesplats i Väsby och dela upp deltagarna i mindre grupper, med fem till sju personer i varje grupp. Medlemmarna i varje grupp får möjligheten att lär känna varandra genom att prata om olika saker som samtalsledaren föreslår eller som ni själva bestämmer. Ni kan fika tillsammans och kanske äta en hälsosam smörgås. Om det finns aktiviteter du och de andra medlemmarna vill testa, kan en av volontärerna i projektet följa med första gången till aktiviteten ni vill pröva. Ett annat tillfälle att lära känna andra är när ni lagar mat tillsammans med en kock som leder er.

WhatsApp grupp

Varje grupp har dessutom ett eget forum via appen WhatsApp enbart för gruppmedlemmar där ni på ett enkelt sätt skall kunna ha kontakt med varandra mellan träffarna och kanske hitta på egna aktiviteter tillsammans. Om du vill lära känna andra deltagare utanför din egen grupp, kommer vi också att ha en speciell WhatsApp-grupp som är öppen för alla deltagare i projektet.

Livsstilsenkät

För att få ett så bra underlag som möjligt inför deltagandet i programmet får du fylla i en enkät. Enkäten blir ett underlag vid vår första träff. I den svarar du på olika frågor kring hur du lever i dag. Det finns också några frågor om din bakgrund, till exempel om vad du jobbat med, hur din familjesituation ser ut och vilken utbildning du har. Syftet är att ge dig en bild av hur din nuvarande livsstil ser ut och på vilka områden du skulle kunna tjäna mest på att förändra din livsstil. Om det finns några frågor som du tycker är svåra att svara på så hjälper vi dig med dessa. Det som framkommer i enkäten gör att vi kan lära känna dig bättre och anpassa de aktiviteter vi erbjuder till dina behov på bästa sätt.

Livsstilsplan

Du kan också använda den hälsoprofil som skapas av dina svar som underlag för att fatta egna beslut om hur du vill förändra din livsstil. Finns det några vanor i ditt vardagsliv du vill ändra på, utöver det du gör i de schemalagda aktiviteterna? Den möjligheten finns när vi tillsammans går igenom din livsstilsenkät. Du kan få hjälp och tips att sätta upp mål som är realistiska, lagom utmanande och i linje med vad forskningen säger. Mål ska kännas roliga och meningsfulla och kopplade till dina intressen och förutsättningar. Det kan handla om allt från att gå i trappor i stället för att ta hissen, cykla i stället för att åka bil eller buss, eller hitta nya sätt till större gemenskap med andra.

Det kommer att finnas två tillfällen att göra en sådan egen livsstilsplan i projektet. Direkt i början när du har gjort din första livsstilsprofil och efter de sju månaderna med schemalagda aktiviteter. Vi beräknar att det tar ungefär en timme att gå igenom din livsstilsprofil och ge dig stöd i att utforma din egen livsstilsplan.

Hälsoundersökning

Hälsoundersökningen genomförs av en sjuksköterska innan du startar ditt deltagande i de schemalagda aktiviteterna. De kommer att mäta längd och vikt, ta blodtryck. Dessutom kommer du att få lämna ett blodprov på din vårdcentral. Vi beräknar att undersökningen tar ungefär 30 minuter. Ett syfte med hälsoundersökningen är att vi skall försäkra oss om att det inte finns några risker för dig att delta, speciellt i den fysiska träningen. Om det finns något som behöver åtgärdas exempelvis ett högt blodtryck eller blodsocker, kommer du att erbjudas behandling utifrån de rutiner som redan finns på en vårdcentral. Vi vill följa hur dina hälsovärden påverkas av att du deltar i programmet. Hälsoundersökningen upprepas efter sju månader samt ett år efter programmet avslutades. Dina värden kommer då att jämföras med de värden du hade när du började.

Start av program

Efter att du fyllt i din livsstilsenkät och genomgått hälsoundersökningen påbörjar du ditt schemalagda program hos oss med träffar två gånger i veckan. Vissa veckor tre eller fyra gånger tillsammans med de andra deltagarna.

Avslutning av program

I samband med den avslutande hälsoundersökningen kommer du också att få fylla i samma livsstilsenkät som du fyllde i på första träffen. Det gör vi för att både du och vi skall kunna se hur ditt deltagande i programmet har påverkat din livsstil. Efter ytterligare ett år kommer vi att be dig fylla i samma frågor igen, detta för att se om ditt deltagande ledde till mer varaktiga förändringar i din livsstil.

Möjliga följder och risker med att delta i projektet

Den vanligaste negativa biverkan som vissa deltagare (5% av deltagarna) rapporterade i den ursprungliga FINGER-studien var muskelvärk vid hård fysisk träning. Ingen deltagare fick besvär som krävde sjukhusvård. Om du har hjärtproblem, bör du ta upp det i samband med den första hälsoundersökningen och rådgöra, med en medicinskt kunnig personal, om eventuella risker. Även om läkaren tycker att du kan delta fullt ut i den fysiska träningen, bör du förstås vara extra försiktig med att inte överanstränga dig om det finns minsta osäkerhet. Skulle du uppleva problem i samband med den fysiska träningen kan du antingen

anpassa nivån så att besvären försvinner, eller helt sluta med de fysiska aktiviteter som du tror ledde till dessa problem. Om läkaren avråder dig, skall du förstås inte delta i programmet.

Livsstilsförändringar på de områden som ingår i programmet bygger på Folkhälsomyndighetens rekommendationer och är väl underbyggda av nuvarande kunskap. Det finns därför inget som talar för att det skulle kunna finnas några negativa biverkningar i övrigt av att genomföra dem, tvärtom. En annan fördel med programmet är den hälsoundersökning som ingår. Den kan göra det möjligt att åtgärda hälsorisker som du kanske själv inte var medveten om.

För att ge dig stöd och uppmuntran kommer du att bjudas in till föreläsningar kring hälsa och livsstil och till träffar med andra som ingår i samma projekt. Du kommer också att få tillgång till korta filmer om programmets olika delar som du kan titta på via din dator eller surfplatta.

Om du har frågor kring programmet kan du kontakta de personer på Social- och omsorgskontoret som leder programmet (se kontaktuppgifter nedan).

Vad händer med den information som samlas in?

Allt det vi beskrivit ovan gör du som en del av att delta i livsstilsprogrammet Hjärnvägen. För att vi skall kunna utvärdera programmet, behöver du ge ditt samtycke till att vi sparar information kopplad till ditt deltagande och låter forskare analysera den tillsammans med informationen från alla andra deltagare.

Vi vill samla in och bearbeta följande information om ditt deltagande i projektet:

1. Ditt deltagande i de schemalagda träffarna. Detta för att se i vilken mån projektet är upplagt på ett sätt som varit attraktivt att delta i över tid.
2. Dina svar från de tre livsstilsenkäterna. Detta för att se i vilken grad din livsstil faktiskt har förändrats sedan du började.
3. Resultaten från de tre hälsoundersökningarna. Detta för att vi skall kunna se hur dina hälsovärden har förändrats under den tid du deltagit i projektet.

Därutöver kommer vi att analysera hela gruppens anonyma utvärdering av programmet, detta för att vi skall se vad du och de andra deltagarna tyckte om programmet och vad vi kan förbättra. Dessa svar går inte att spåra till enskilda deltagare.

Dina svar och dina resultat kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem.

Ansvarig för dina personuppgifter är Upplands Väsby kommun. Enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i projektet, och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Rätten till radering och till begränsning av behandling av personuppgifter gäller dock inte när uppgifterna är nödvändiga för den aktuella forskningen. Om du vill ta del av uppgifterna ska du kontakta huvudansvarig forskare Krister Håkansson (se kontaktinformation nedan). Dataskyddsombudet i Upplands Väsby kommun heter Robert Åsberg, och nås på robert.asberg@upplandsvasby.se, tel 08-59097233. Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att ge in klagomål till Integritetsskyddsmyndigheten, som är tillsynsmyndighet.

De forskare som skall analysera materialet kommer dock inte att kunna veta vem just du är. Insamlad information lagras på en skyddad server som bara forskarna i projektet kan komma åt. I det material de arbetar med har ditt personnummer tagits bort och ditt namn har ersatts av en anonym kod. Kopplingen mellan den anonyma koden och din identitet finns i ett skyddat separat dokument, en kodnyckel, som bara forskningsledaren och en person på Social- och omsorgskontoret i Upplands Väsby kan komma åt. Detta förfarande kallas pseudoanonymisering och är vanligt i forskningsstudier för att skydda deltagares identitet från utomstående. Efter 10 år förstörs kodnyckeln med dina personuppgifter. Det betyder att alla data vi har samlat in då blir anonyma. De blodprover som tas av Vårdcentralen kommer inte att lagras hos oss, utan behandlas enligt Vårdcentralens egna rutiner.

Om andra forskare vill använda materialet, kommer vi efter prövning enbart lämna ut sådan information som de behöver för att svara på sin forskningsfråga. Om de exempelvis är intresserade av sambandet mellan deltagande, kön och ålder, kommer de enbart att få tillgång till dessa tre saker. Eftersom de inte vet vilka som varit med i projektet, går det inte att koppla sådan information till enskilda individer.

Resultaten kommer enbart att presenteras på gruppnivå, till exempel i artiklar, på konferenser och på möten. Därmed är det omöjligt att räkna ut vilka enskilda personer som deltog.

Om du har några frågor om hur vi skyddar din identitet, är du alltid välkommen att ta kontakt med oss för att få veta mer!

Hur får jag information om resultatet av projektet?

Du får själv information om dina egna resultat som en del av ditt deltagande i projektet, till exempel personlig information om resultaten från din egen livsstilsenkät. Den vårdcentral som genomför blodprovet kommer också att informera dig om de resultat som framkommer där.

Efter att vi har sammanställt resultaten kommer du att bjudas in till en träff för att ta del av dem.

Försäkring och ersättning

Det är kostnadsfritt att delta, men du kommer inte att få någon extra ersättning för tid eller utlägg du kan ha, till exempel för resekostnader. Genom Upplands Väsby kommun har du ett heltäckande försäkringsskydd som täcker eventuella skador som kan uppstå till exempel om du skulle ramla och skada dig när du deltar i de aktiviteter vi anordnar.

Forskningsprojektet leds av Med Dr Krister Håkansson som arbetar som senior rådgivare vid Stiftelsen Äldrecentrum och som forskare vid Karolinska Institutet (se kontaktuppgifter nedan).

Etikprövningsnämnden har granskat studien så att den uppfyller gällande krav för att skydda din integritet och sedan godkänt studien.

Vad händer om jag senare vill avsluta mitt deltagande?

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta deltagandet. Även om du nu ger ditt samtycke till att delta i projektet, kan du när som helst, och utan att ange dina skäl, välja att avsluta ditt deltagande. Du kan i så fall också begära att de data vi har samlat in från dig i forskningssyfte skall raderas. Om du vill avsluta ditt deltagande, skall du kontakta den som är forskningsansvarig (se nästa sida).

Tack för att du tagit del av informationen i detta underlag. Är du intresserad av att delta i forskningsprojektet efter att ha läst denna information anmäler du ditt intresse genom att skicka in dina uppgifter via anmälningsformuläret som finns på kommunens webbplats, upplandsvasby.se/hjarnvagen. Om du blir antagen får du skriva under med din namnteckning att du samtycker till det som står i denna information. Om du inte blir antagen, kan du ändå delta i Hjärnvägens föreläsningsserie om livsstil och hjärnhälsa.

Kontaktuppgifter:

Projektledare för Hjärnvägen på Social- och omsorgskontoret i Upplands Väsby:

Ulrika Lindqvist

ulrika.lindqvist@upplandsvasby.se

070/749 00 90

Representant för styrgrupp av projekt Hjärnvägen Social- och omsorgskontoret i Upplands Väsby:

Ann-Charlotte Tjernberg,

ann-charlotte.tjernberg@upplandsvasby.se

08/590 975 75

Huvudansvarig forskare:

Med Dr Krister Håkansson,

christer.hakansson@upplandsvasby.se

073/708 07 68

Viktig information:

1. När du anmäler dig kryssar du i att du söker till programmet Hjärnvägen
2. Anmälan är öppen till måndag 6 november 2023
3. Alla ansökningar tas i beaktning, det är inte först till kvarn
4. Hjärnvägen startar under november 2023
5. Både programmet och föreläsningsserien är kostnadsfria