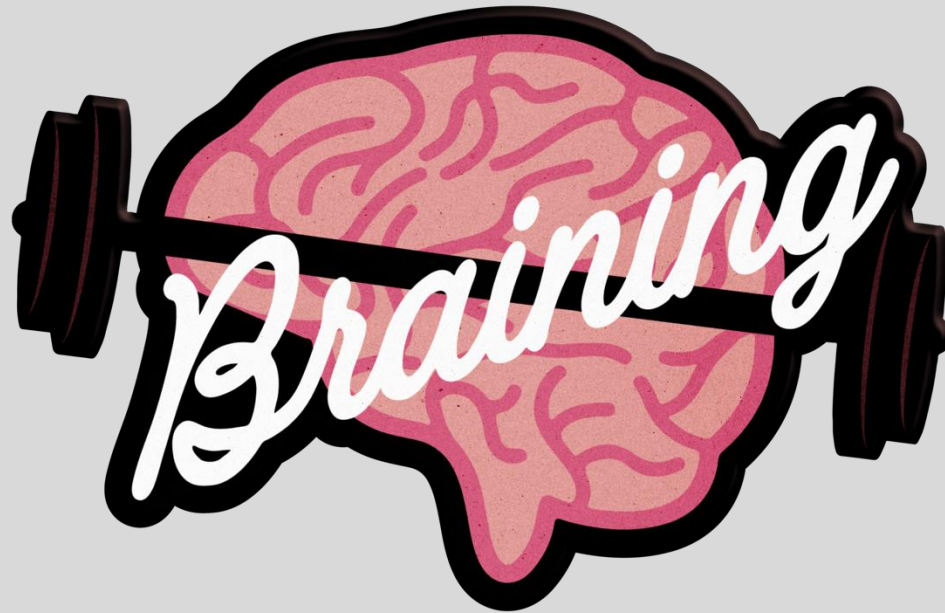


Välkomna till Infoträff om Braining-studien!



Björn Högberg, psykolog och metodstödare Rebecka Broman, doktorand och projektledare. Åsa Anger psykiater och doktorand



INFORMATION

Föreläsning och frågor

Varför är det bra att träna?

Information om studien

GÅ MED I STUDIEN

Forsknings samtycke (läsa och skriva under)

Inloggning i BASS

Hälsoscreening digitalt

FÖRSTA MÄTNINGARNA

Bokning av MINI-intervju och uppstartsbesök

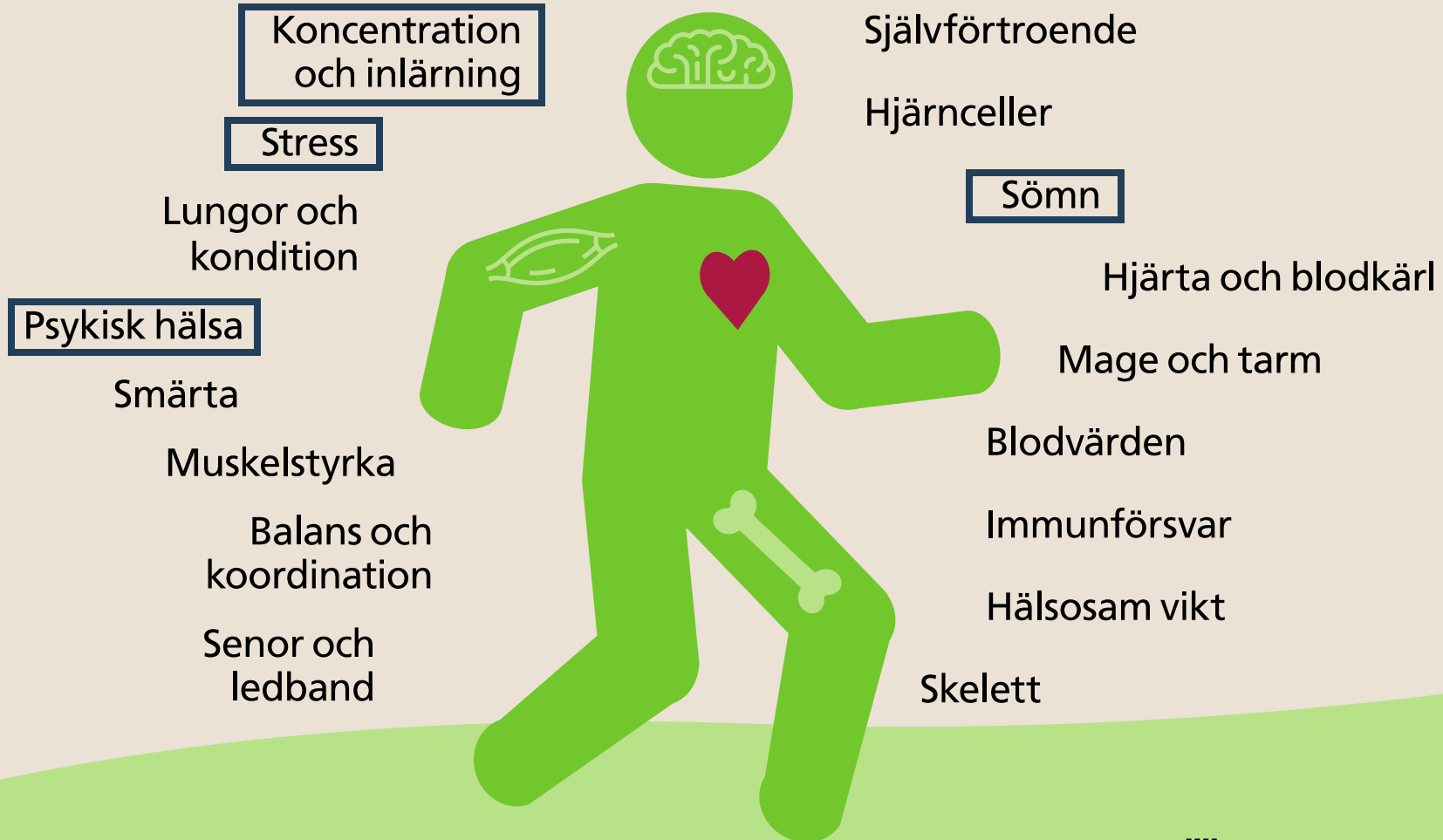
Utdelning av aktivitetsmätare

Fyll i skattningar medan du väntar



**Varför är det bra
att röra på sig?**

Det är bra att röra på sig



Aerob fysisk aktivitet

Måttlig intensitet

150 till 300 min/vecka
Märkbar ökning av
puls och andning
RPE 12–13

eller

Hög intensitet

75 till 150 min/vecka
Markant ökad puls
och andning
RPE 14–17

Muskelstärkande fysisk aktivitet

Minst 2 gånger/vecka

Fysisk aktivitet som
involverar kroppens
stora muskelgrupper

Begränsa stillasittandet
Byt ut mot fysisk aktivitet
på låg, måttlig eller
hög intensitet

Stillasittande

Rekommenderad
dos fysisk aktivitet
per vecka

Fysisk aktivitet
på låg intensitet

Mål i projektet:

- öka fysisk aktivitet
- 3 träningspass i veckan: stegvis med hjälp av delmål och uppföljning

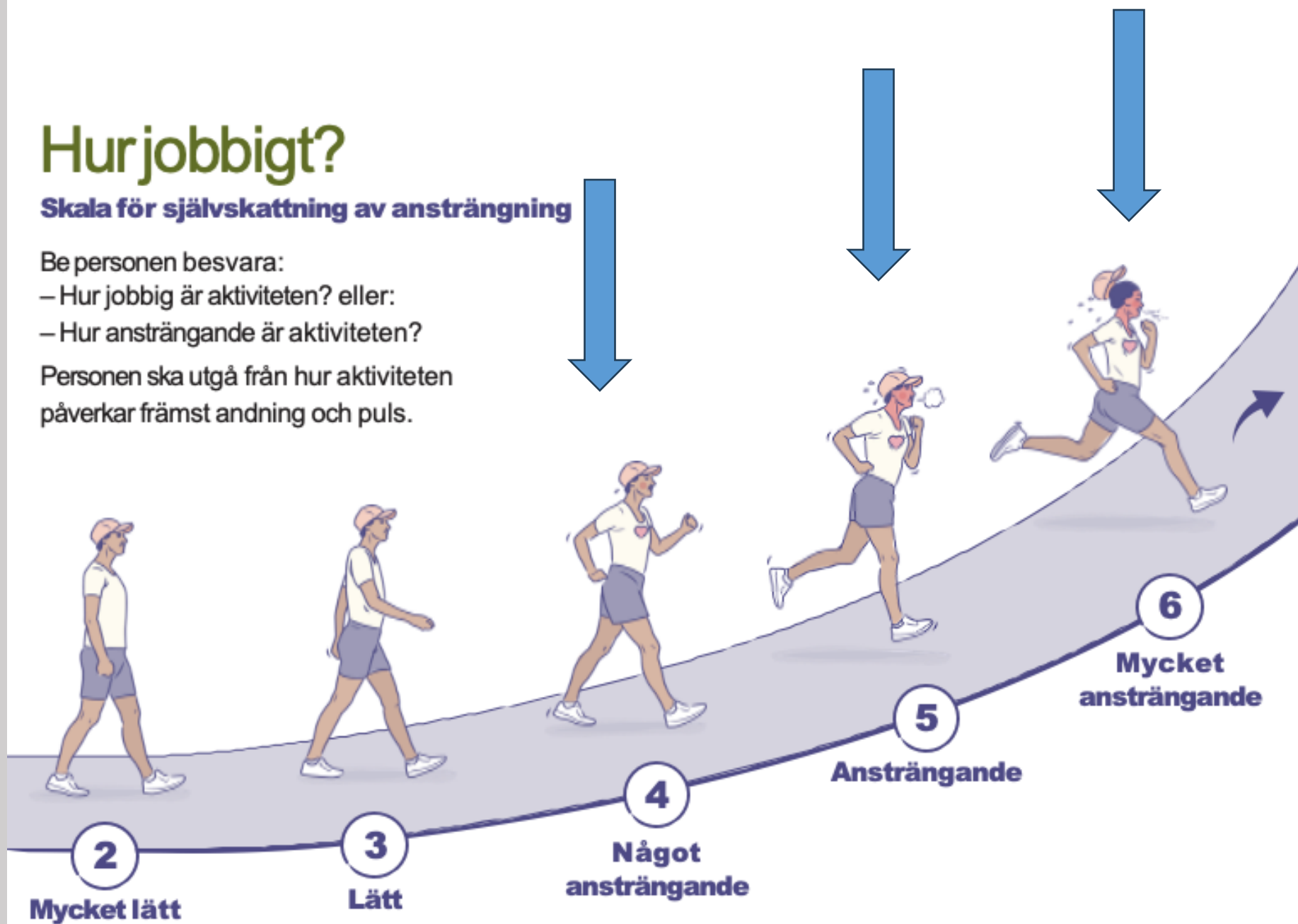
Hur jobbigt?

Skala för självskattning av ansträngning

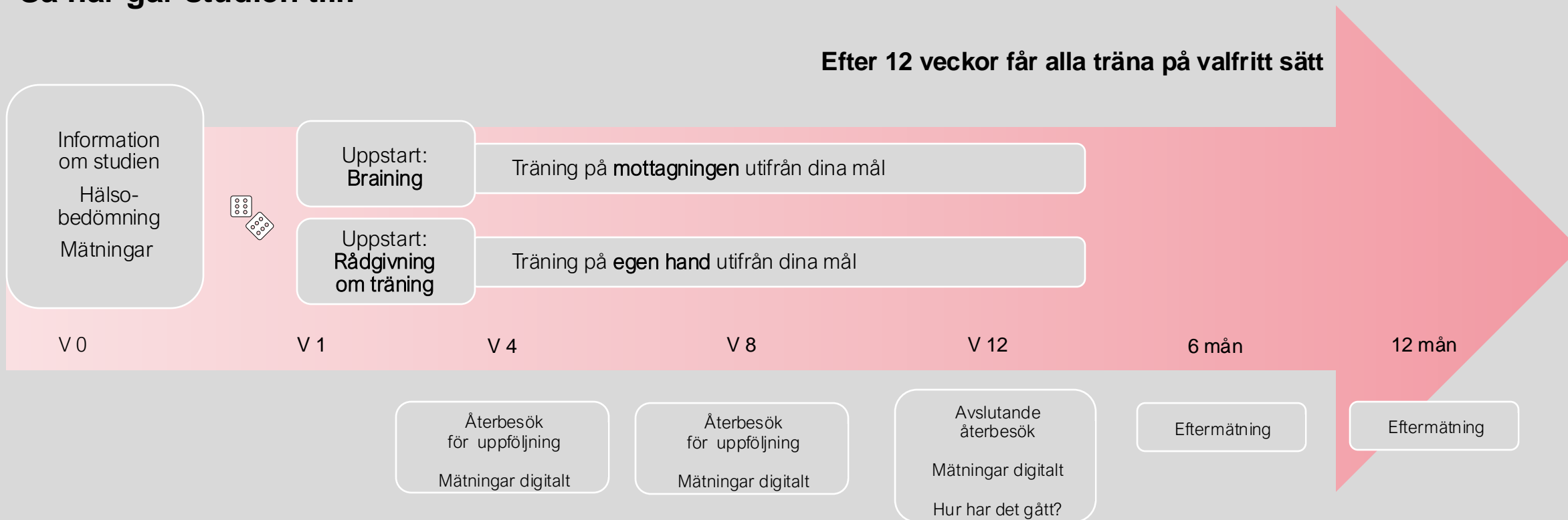
Be personen besvara:

- Hur jobbigt är aktiviteten? eller:
- Hur ansträngande är aktiviteten?

Personen ska utgå från hur aktiviteten påverkar främst andning och puls.



Så här går studien till!



Braining

Målsättning och uppföljning varje månad

Brainingpass Pulshöjande gruppträning på mottagningen som leds av personal.

Rådgivning om fysisk aktivitet

Målsättning och uppföljning varje månad

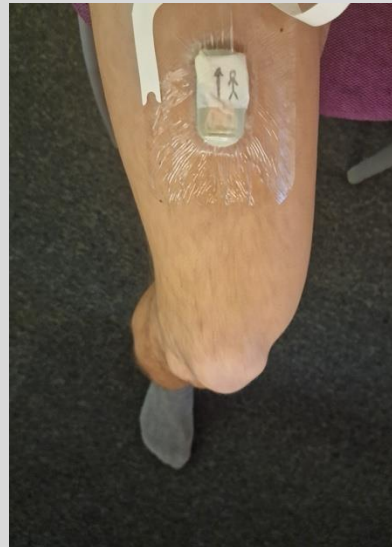
Träning på egen hand Utifrån allmän rekommendation.
Anpassning vid behov.

Slumpad behandling

- Efter inklusionsträff och samtycke till att delta i studien
- Du slumpas till antingen Braining eller Rådgivning om fysisk aktivitet
- Under nästa veckas Uppstartsbesök får du reda på vilken behandling du slumpats till
- Inbokning till Uppstartsbesök görs av Miriam i slutet av dagens träff

ActivPAL - rörelsemätare

- Mäter rörelse och stillasittande
- Du ska leva som vanligt, till exempel träna och duscha
- Bada och basta inte med mätaren på
- Du bär mätaren en vecka i taget vid 3 tillfällen under studieperioden samt vid 2 uppföljningsveckor
- Du får mätaren på mottagningen och lämnar tillbaka den när veckan är slut



Blodprov

Remiss för provtagning, görs inom 1 vecka

OBS! Blodprovet görs fastande!

Kaffe (svart), vatten och te ok på morgonen innan

Samtycke

Vill du delta? Läs igenom samtycke och signera.

BASS

Skattningsskalor i mobilen på ett enkelt och säkert sätt.

Vi loggar in tillsammans med hjälp av QR-kod

Spara inloggningsuppgifter (ta bild), sedan logga in en gång till.

Nästa gång kommer en länk i mobilen

BASS

Dina inloggningsuppgifter

Nedan finns dina inloggningsuppgifter. Var vänlig notera dessa och bevara dem på säker plats.

Användarnamn BRAIN034

Lösenord ALP415UPP

Du kommer nu att fylla i formulär för att slutföra din anmälan. Om din anmälan avbryts så går du till inloggningssidan och använder dina inloggningsuppgifter för att slutföra anmälan.

Adressen till inloggningssidan är <http://braining.bassdb.se>

KLICKA HÄR NÄR DU HAR NOTERAT DINA INLOGGNINGSUPPGIFTER

Vad händer nu?

- 1: Samtycke (läs och skriv under)
- 2: Genomför hälsoscreening i BASS, eventuellt kort samtal med läkare (Åsa)
- 3: Skattningar
- 4: Inbokning av uppstartsmöte nästa vecka (Miriam)
- 5: Aktivitetsmätare (Björn)
- 6: (Inbokning av) MINI-intervju (Miriam och Björn)
- Uppstartsmöte om 1 v, sedan kan du börja träna!