

---

## Information till forskningspersoner

### Studie om avslappningsträning vid högt blodtryck

#### Bakgrund och syfte

Vid Uppsala universitet bedriver vi en studie kring hur man kan behandla högt blodtryck med avslappning och biofeedbackträning. Tidigare forskning har visat att obalans av det autonoma nervsystemets regleringsfunktion av stress och avslappning är en viktig komponent vid högt blodtryck. Det här projektet syftar till att undersöka hur denna funktion kan behandlas av biofeedbackträning. Biofeedback innebär att man får återkoppling på vad som händer i kroppen direkt och på så sätt kan lära sig reglera kroppens reaktioner.

#### Förfrågan om deltagande

Du har anmält ditt intresse för att delta i en forskningsstudie. Du tillfrågas härmed om deltagande i nedan beskrivna forskningsstudie. Ditt deltagande är helt frivilligt. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan närmare motivering. Det här bladet innehåller information om hur studien går till.

#### Hur går studien till?

Du kommer först att få mäta blodtrycket vid stressmottagningen CEOS (stressmottagningen på Akademiska Sjukhuset, Ing 14) samt fylla i ett antal formulär. Efter första mätningen kommer du, beroende på slumpen, tilldelas en gruppstillhörighet. Du har lika stor chans att endera hamna i:

1. Behandlingsgrupp med biofeedback. Detta är en slags avslappningsträning där man får feedback från hur kroppen reagerar.
2. Kontrollgrupp. Detta innebär att du gör alla blodtrycksmätningar och fyller i formulär, men ej tränar avslappning med biofeedback.

Efter 8 veckor kallas du åter till CEOS och får igen mäta blodtrycket samt fylla i ett antal formulär. Om du ska genomgå biofeedbackbehandling så kommer denna att ske i ditt eget hem och din behandlare kommer att vara en legitimerad psykolog. Behandlingen utgörs av ca 10 minuters daglig avslappningsträning i 8 veckor med ett datorprogram som stöd.

Vid det första tillfället träffas vi gemensamt och går igenom utrustningen och datorprogrammet och Du får pröva på en avslappningsövning med biofeedback. Du kommer att få andas lugnt och samtidigt kunna se hur din kropp reagerar på detta med hjälp av ett datorprogram som registrerar fingertemperaturen.

#### Vilka är riskerna? Finns det några fördelar?

Mätningarna som Du genomgår innebär ingen provokation av smärta och riskerna med metoderna som används är mycket små. Behandlingen kan ha positiva effekter på blodtrycket. Inga biverkningar på behandlingen finns rapporterade.

### **Hantering av data och sekretess**

Du kommer att tilldelas ett försökpersonnummer (FP-nummer) och detta kommer vi att använda för att identifiera dig. En kodnyckel som kopplar din identitet till FP-nummer kommer att förvaras i enlighet med socialstyrelsens krav på förvaring av journalhandlingar. Endast de som är direkt involverade i projektet kommer ha tillgång till materialet.

All information som samlas in genom mätningar och genom de formulär som du fyller i behandlas under sekretess. Vi kommer i forskningsstudien bara att använda statistiskt bearbetade data, såsom medelvärden, där det är omöjligt att urskilja hur just Du svarat eller Dina värden. Dina svar och Dina resultat kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem.

Enligt personuppgiftslagen (PUL) har Du rätt att gratis en gång per år få ta del av de uppgifter som finns registrerade om Dig inom studien och få eventuella fel rättade. Vid sådant önskemål kontaktar Du projektansvarig (se nedan).

### **Hur får jag information om studiens resultat?**

Om Du önskar kan Du efter att studien avslutats ta del av dina testresultat, eller hela studiens resultat, genom den lokala kontaktpersonen för studien som Du har haft kontakt med. Om du vill kan du också välja att inte ta del av dina egna eller studiens resultat.

### **Ersättning och försäkring**

Ersättning i form av en biobiljett utgår. Deltagandet är helt frivilligt och kan avbrytas när som helst utan att ange några skäl. Du är under projektet försäkrad genom Uppsala universitet.

### **Projektansvariga**

Erik Olsson

Leg. psykolog och doktorand

PBM

N Skeppsbron 7

803 10 Gävle

Tfn: 026-65 24 70

e-post: erik.olsson@pbm.se

Anna Löfgren

Leg. psykolog

CEOS

Tfn: 018-6112083

e-post: anna.lofgren@akademiska.se

Sofia Cars

Leg. psykolog

PBM

Tfn: 0708-583823

e-post: sofia.cars@pbm.se

---

**Anmälan:**

För att anmäla dig till studien kontakta Anna Löfgren eller Sofia Cars på ovanstående e-post eller telefonnummer. Väljer du att kontakta oss via e-post kommer vi ringa upp dig inom några dagar. Antalet platser i studien är begränsat så anmäl dig så fort som möjligt.

---