

Praktisk information, FYPO-studien

STEGRÄKNARE

Vid första besöket hos läkare/sjuksköterska får du en stegräknare med tillhörande dagboksblad som du ska fylla i. Stegräknaren ska du ha på dig under en vecka innan träningen/avslappningen startar för att mäta din vardagliga aktivitet. Stegräknaren ska börja användas dagen efter du får den och lämnas sedan tillbaka enligt överenskommelse, antingen per post eller genom att lämna den i receptionen i entré P. Samma sak gäller efter 12 veckor samt 1 år.

OBS: Stegräknaren skall tas av vid kontakt med vatten, t.ex. dusch eller bad.

BLODPROV

Blodprover lämnar du i anslutning till första besöket, efter 12 veckor samt efter 1 år. Antingen tas de på plats av forskningssjuksköterskan eller så blir du hänvisad till labb som ligger i M-huset, ingång M2 på bottenvåningen (mitt emot onkologiska mottagningen).

Drop-in: måndag 7.30-16.00, tisdag 7.30–17.30 samt onsdag – fredag 7.30–16.00

AVFÖRINGSPROV

På det första besöket får du även med dig ett provkit. Detta ska postas i medskickat kuvert så snart som möjligt första studieveckan. Under 12-veckorsbesöket samt 1-årsbesöket får du med dig ett likadant kit hem, samma sak gäller med dessa.

(Se separat informationsblad gällande avföringsprov.)

EKG

EKG görs i samband med första besöket, i vecka 12 samt efter 1 år på fysiologsektionen, entré L, hiss L2, våning 2.

Drop-in: måndag – torsdag 8.00–11.00, 12.00–16.00 samt fredag 8.00–11.00, 12.00–14.30

AVSLAPPNING

Avslappningen sker 1 gång/vecka, (totalt 12 gånger). När du blivit lottad till avslappningsgruppen bestämmer du om du vill köra avslappningen på plats i M-huset tisdagar 14.00 eller digitalt torsdagar 14.00. Detta bestämmer du under första läkarbesöket.

(Se separat informationsblad gällande avslappning.)

TRÄNING

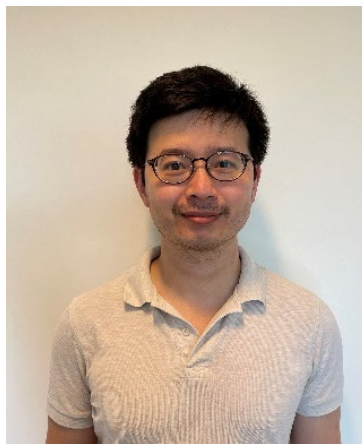
Träningen sker 3 gång/vecka, (totalt 36 gånger). När du blivit lottad till träningsgruppen bestämmer du datum och tid för första träningspasset under ditt första läkarbesök. Tillgängliga pass: måndagar 14.00, onsdagar 10.30, torsdagar 14.30 eller fredagar 10.00.

(Se separat informationsblad gällande träning.)

VI SOM JOBBAR MED STUDIEN



Yvonne Freund-Levi
Forskningsansvarig läkare
yvonne.freund@roru.se



Qiwei Zhai
ST-läkare
qiwei.zhai@regionorebrolan.se



Ann-Charlotte Fridenberger
Forskningsjuksköterska
ann-charlotte.fridenberger
@regionorebrolan.se



Andrea Storgberg
Underläkare
andrea.storgberg@regionorebrolan.se



Maria Fredriksson
Medicinsk vårdadministratör
Avslappningsledare digitalt
maria.fredriksson@regionorebrolan.se



Anna Asplund
Avslappningsledare
Kontaktperson Unga vuxna
anna.asplund@regionorebrolan.se



Carina Ehn
Kontaktperson Affektiva
carina.ehn@regionorebrolan.se



Cecilia Danielsson
Kontaktperson Affektiva
cecilia.danielsson@regionorebrolan.se



Mattias Valfridsson
Kontaktperson Allmänpsykiatri
mattias.valfridsson@regionorebrolan.se



Erika Lauri
Träningsinstruktör
info@reachyourgoal.se



Region Örebro län
Psykiatrin