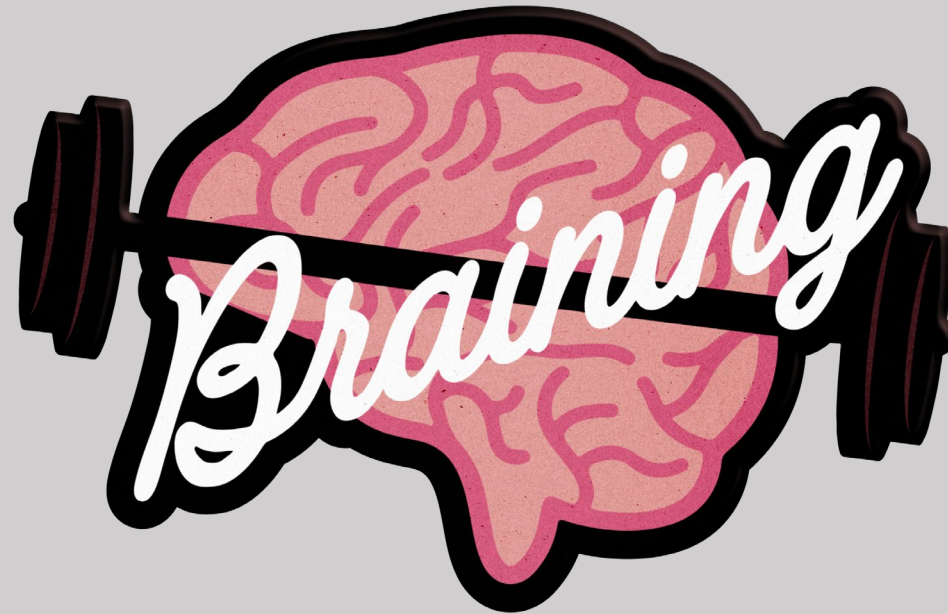


Välkomna till Uppstart

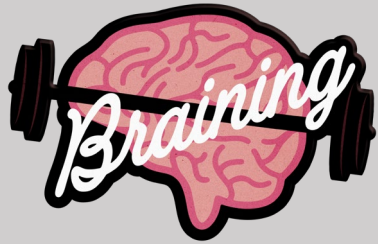


Åsa Anger psykiater, doktorand

Rebecka Broman SSK, projektledare

Greta Wester PTP-psykolog, särskilt ansvarig

Upplägg uppstart



14-14.15

Föreläsning och frågor:

Vad är Braining och varför är det bra att träna?
Information om studien

14.15-14.30

Inloggning i BASS

Hälsodeklaration

Informerat samtycke (läsa och skriva under)

14.30-15:30

Individuellt besök (skattningar när du väntar)

Kroppundersökning (blodtryck, vikt)

Målformulering och planering

Actigraph

15:30-16:00

Brainingpass!



Braining

Personal och patienter tränar tillsammans

Pulshöjande gruppträning

Individuell avstämning innan alla pass

Mätningar för att motivera och utvärdera





Hur är Brainingpasset upplagt?



- 30 (45) minuter långt:
 - Uppvärmning 5min
 - Intervaller 20 min
 - Nedvarvning 5 min
-
- Fokus på pulshöjande övningar-
Bli svettig och andfådd, muskeltrött!

Schema?

- Måndagar 15:30-16:00
- Tisdagar 11:15-12:00
- Onsdagar 15:30-16:00
- Fredagar 11:30-12:00

Bokning och avbokning via Alltid Öppet-app!





Effekter av regelbunden fysisk aktivitet

Minskar risk för depression, ångest, sömnstörning, stressrelaterad ohälsa

Förebygger diabetes, högt blodtryck och hjärtkärtsjukdom

Minskar risken för cancer

Förbättrar tankeverksamheten, lärande och omdömesförmågan

Risken att dö i förtid av alla orsaker minskar

2018 Physical Activity
Guidelines Advisory
Committee
Scientific Report



Effekter i hjärnan av fysisk aktivitet?

På cellnivå och molekylär nivå:

Flöde av signalsubstanser: dopamin, noradrenalin, endorfiner (Kick!)

Ökad nivå av BDNF (hjärnans "gödsel"), cellnybildning i hippocampus (minne)

Ökat blodflöde i prefrontala cortex (depression)

Minskade nivåer av stresshormonet kortisol (sömn, ämnesomsättning, minne)

Forskningsstudien undersöker

Fysiskt och psykiskt mående - Skattningsskalor, blodprov, kroppsundersökning.

Genomförd träning - Actigraph, Skattningsskala, Antal registrerade pass i journalen

Upplevelser av Braining – Intervju, skattningsskalor

Studien pågår i 3 månader och sedan är det uppföljning efter 12 månader

Det finns också en studie som undersöker effekter för personalen som deltar!





En Brainingperiod på 12 veckor

Skattningar, Actigraph,
blodprov, undersökning

Uppstart

Individuell avstämning

Träning

Mål: 3 pass i veckan

6 v: Actigraph

Uppföljning

4v, 8v Skattningar. Hur går
det med träningen?

12 v

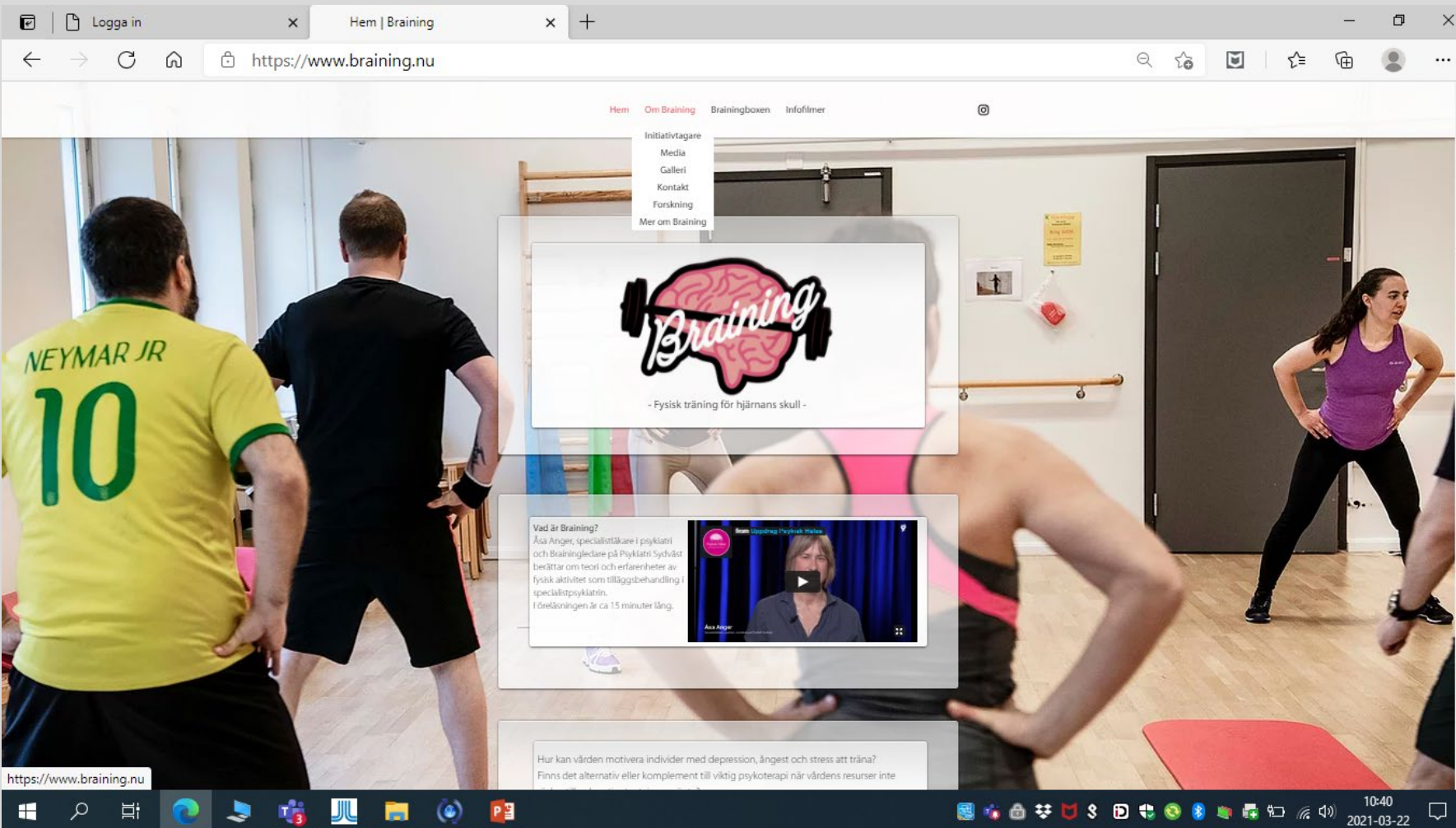
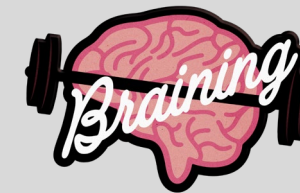
Avslut

Eftermätningar

Mottagningen motiverar dig att genomföra träning och mätningar!

Vill du veta mer? Frågor nu?

www.braining.nu



Frågor om studien:

asa.susanna.anger@ki.se

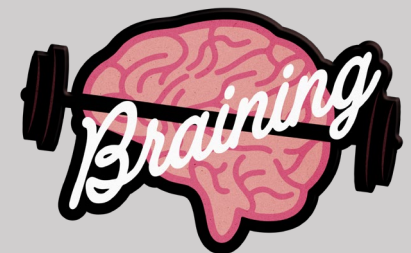
greta.wester@regionstockholm.se

Actigraph

Mäter acceleration=fysisk aktivitet inklusive intensitet

Bärs på bälte vid höften dagtid i en vecka x 4

Tål inte vatten (svett är ok men tas av vid dusch och bad)



BASS

Skattningsskalor i mobilen på ett enkelt och säkert sätt.

Vi loggar in tillsammans. Du kan fylla i skalorna under eftermiddagen!



The screenshot shows a mobile browser interface. At the top, the status bar displays 'Telenor SE', '20:32', and '9 %'. The address bar shows 'braining.bassdb.se'. The main content area features a CAPTCHA image with the numbers '74612'. Below the image, the text reads: 'Skriv in siffrorna i bilden för att fortsätta med anmälan.' There are two buttons: an orange 'SKICKA IN' button and a white 'AVBRYT ANMÄLAN' button with an orange border.



BASS

Telenor SE 20:32 9 %

AA braining.bassdb.se

För att fortsätta med anmälan behöver du samtycka till detta sekretessmeddelande.

Jag har fått information om hur information om mig sparas och vad som gäller i enlighet med dataskyddsförordningen (GDPR).

JAG SAMTYCKER

AVBRYT ANMÄLAN

Telenor SE 20:34 9 %

AA braining.bassdb.se

BEKRÄFTA KONTAKTINFORMATION

Vi har skickat en valideringskod till din mobiltelefon. Skriv in den nedan för att bekräfta din kontaktinformation.

Kod skickad till mobil +46701234567

BEKRÄFTA

Prova att starta om din mobil om koden inte når den.

ÄNDRA KONTAKTINFORMATION

AVBRYT ANMÄLAN

braining.bassdb.se

Dina inloggningsuppgifter

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

Användarnamn BRAINING003

Lösenord BAD925NEG

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

