

## **Forskningsprojekt**

### **Skogen och dess hälsofrämjande värden och effekter**

#### **– stressmätning, hälsokontroll**

#### **Information till forskningspersoner (Personer från och med 18 år)**

Vi vill fråga dig om du vill delta i ett forskningsprojekt där det övergripande syftet är att utforska och beskriva människors upplevelser av skogen och dess betydelse för välbefinnande och hälsa. I det här dokumentet får du information om delstudien som handlar om stressmätning - hälsokontroll och om vad det innebär att delta.

#### **Vad är det för ett projekt och varför vill ni att jag ska delta?**

Hög och långvarig stress är den enskilt största orsaken till ohälsa på jobbet men också stor orsak i vardagen. Därför kan det vara intressant och viktigt att mäta och följa stress. Med Linkuras stressmätning får varje person insyn i sin stress och hur den kan sänkas över tid. Linkuras rapport visar också hur gruppen ligger till vad gäller stress samt hur den har förändrats över de mätningar som har gjorts.

Vi vet idag att skogen har betydelse för oss människor. Men, vi behöver mer kunskap om *vad* det är i skogen som är av betydelse, *varför* det har betydelse och *hur*. Syftet med den här studien är att jämföra och beskriva människors (över 18 år) stress före, under och efter 3 dagars vistelse i skogen på ett skogsboende. Du tillfrågas att delta i projektet eftersom du i några dagar kommer att vistas i skogen på ett skogsboende. Ett deltagande kan medverka till att skogens värde för människans hälsa och välbefinnande lyfts fram och att konkreta hälsofrämjande åtgärder och behandlingar för vissa sjukdomstillstånd som kan öka människans hälsa i vardagen utvecklas.

Forskningshuvudman för projektet är Linnéuniversitetet. Med forskningshuvudman menas den organisation som är ansvarig för projektet. Ansökan är godkänd av Etikprövningsmyndigheten, diarienummer för prövningen hos Etikprövningsmyndigheten är Dnr 2023-00277-01.

#### **Hur går projektet till?**

En länk till en anmälningssida på Linkuras nät, specifikt för detta projekt, finns på skogsboendets hemsida. Du som önskar delta går in via länken till anmälningssidan och anger dina personuppgifter. Anmälan innebär att du samtycker till att delta i studien.

**OBS Viktigt!** Du behöver anmäla dig minst 3 veckor innan din vistelse på boendet eftersom mätkitet ska skickas hem till dig, du kan om du vill köra en insiktsvecka och att du ska bära det 3 dagar innan din ankomst till boendet. Den frivilliga insiktsveckan efter första mätningen innebär att Linus i appen frågar om man vill mäta vidare i en vecka som en frivillig möjlighet. Om man tackar ja så startar ett nytt flöde där man får en liten uppgift att göra varje dag under en vecka med sju olika teman tex. stress, återhämtning, sömn, fysisk aktivitet etc. Ingen data från insiktsveckan kommer med i gruppanalysen utan detta är bara för att ge de användare som vill lite tid att mäta vidare och (förhoppningsvis) börja laborera lite med de insikter de fick under stressmätningen. **OBS!** Beroende på när du lämnar boendet så kanske du inte kan

köra den frivilliga insiktsveckan efter mätning 2, de 3 dagarna du bär mätaren på boendet, eftersom du ska lämna mätaren på boendet vid avresa.

Ett deltagande i hälsokontrollstudien innebär att du 3 dagar före din vistelse i skogsboendet och 3 dagar under din vistelse i skogsboendet bär en EKG mätare runt din överkropp, som ser ut som ett band och som registrerar hjärtats arbete och mäter kroppens stress. **Tänk på** att du ber boendet om din EKG mätare direkt vid ankomst och att du sätter på dig den direkt då du fått den. Ur hjärtats signaler analyseras stressnivå via hjärtfrekvensvariabilitet (HRV), sömnkvalitet och fysisk aktivitet. Mätningen kompletteras med en subjektiv symptomskattning som tagits fram av Karolinska Institutet (KEDS). Du får ditt eget resultat via företaget Linkura i en app som du installerat. En förutsättning för att kunna delta i denna studie är att du bär EKG mätaren minst 7 timmar vakentid i 3 dagar, både före din ankomst till boendet samt under din vistelse på boendet. Du tar själv på och av dig mätaren och du bär mätaren hela tiden, även när du sover. Tydliga instruktioner medföljer mätaren och den är lätt att sätta på. Du får mätaren hemskickat till dig första gången och när du använt den i 3 dagar lägger du mätaren i ett förfrankerat och adresserat kuvert och tar med dig den till boendet och lämnar den i boendets reception. På boendet får du en ny mätare som du ska bära under din tid på boendet. Den här mätaren lägger du också i ett förfrankerat och adresserat kuvert som du lämnar i receptionen på boendet innan avresa.

Detta förfaringsätt medför att personuppgifter bara flödar mellan användaren och Linkura vilket är korrekt utifrån GDPR-hänseende. Sen gör Linkura en rapport på gruppnivå till kunden (forskaren i detta fall) där resultat redovisas på gruppnivå, utan resultat på individnivå eller personuppgifter. Du får ditt eget resultat via Linkura i den app som du installerat. Vid frågor om själva Linkura tjänsten och mätningen kan du vända dig till "DPO Linkura" Anders Tjernvik [anders@linkura.se](mailto:anders@linkura.se) med frågor om själva tjänsten. Vid frågor om projektet och forskningen kan du vända dig till den ansvarige för det här projektet.

Genom att mäta hjärtats arbete kan vi i realtid förstå hur olika aktiviteter och olika omgivningar påverkar kroppen. Hjärtats arbete kommer att analyseras av Linkura, företaget som utformat det bärbara EKG:et. Resultatet visar sig som en hälsokontroll, som du också erhåller. Forskargruppen kommer att erhålla en rapport på gruppnivå.

### **Möjliga följder och risker med att delta i projektet**

Ett deltagande innebär inga risker. EKG mätaren kan kännas av och eventuellt ge eksemliknande kliande symtom. Känslomässiga effekter av skogens betydelse för hälsan för mig som individ kan däremot uppkomma och leda till eget initiativ till förändring i vardagen genom att spendera mer tid i skoglig miljö. Medvetenheten av skogens betydelse kan också åstadkomma dåligt samvete och leda till en självreflektion över hur man spenderar sin tid i vardagen.

### **Vad händer med mina uppgifter?**

Anmälan till studien kommer att ske via en länk till en anmälningssida på Linkuras nät, specifikt för detta projekt. Linkura informerar och skickar ut mätarna. Mätarna kommer deltagaren sen att få lägga i ett förfrankerat och adresserat kuvert och lämna i boendets reception som därefter postar mätarna. Då flödar bara personuppgifter mellan användaren och Linkura vilket är korrekt utifrån GDPR-hänseende. Sen gör Linkura en rapport på gruppnivå

till kunden (forskaren i detta fall) där resultat redovisas på gruppnivå, utan resultat på individnivå eller personuppgifter. Du får ditt eget resultat via Linkura i din app som du installerat. Behandling av insamlad data kommer att ske enligt vedertagna vetenskapliga metoder, statistik och kategorisering. Du kommer inte att kunna identifieras då resultatet presenteras. Allt material som inte handhas av Linkura kommer att låsas in i ett säkerhetsklassat arkivskåp på Linnéuniversitetet dit bara de ansvariga för studien har tillgång. I enlighet med arkivlagen kommer materialet att förvaras i 10 år. Ingen förteckning över personuppgifter kommer att upprättas. Ansvarig för dina personuppgifter är Linnéuniversitetet. 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 Susanne Knutsson, Linnéuniversitetet, Telefonnummer: 070-2067481. Dataskyddsombud nås via följande e-post: [dataskyddsbud@lnu.se](mailto:dataskyddsbud@lnu.se). Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att ge in klagomål till Integritetsskyddsmyndigheten, som är tillsynsmyndighet.

### **Hur får jag information om resultatet av projektet?**

Du får ditt eget resultat via Linkura i din app som du installerat. Resultatet, på gruppnivå, kommer också att presenteras på boendets hemsida, i flera populärvetenskapliga tidskrifter, i en vetenskaplig tidskrift och på konferenser.

### **Försäkring och ersättning**

Inget försäkringsskydd eller ersättning utgår för deltagande i studien.

### **Deltagandet är frivilligt**

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta deltagandet. Om du väljer att inte delta eller vill avbryta ditt deltagande behöver du inte uppge varför, och det kommer inte heller att påverka din vistelse på boendet. Om du vill avbryta ditt deltagande ska du kontakta den ansvariga för projektet (se nedan).

### **Ansvarig för projektet**

Susanne Knutsson

Fil. Dr, Docent, Specialistsjuksköterska Intensivvård

Inst. för hälso- och vårdvetenskap, Linnéuniversitetet, 351 95, Växjö

Tel: 0470-708032, 070-2067481, e-post: [susanne.knutsson@lnu.se](mailto:susanne.knutsson@lnu.se)