



## FORESPØRSEL OM DELTAKELSE I FORSKNINGSPROSJEKTET

# INTERNETTBASERT TRENING FOR VOKSNE MED ADHD

### BAKGRUNN OG HENSIKT

Dette er et spørsmål til deg om å delta i en forskningsstudie for å undersøke nytten og effekten av et internettbasert treningsprogram for voksne med Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD).

Å ha diagnosen ADHD kan innebære oppmerksomhetsvansker, uro, rastløshet og/eller impulsivitet. I hverdagen kan dette gi problemer med å ha kontroll på tanker og følelser. Dette er problemer som kan gi utfordringer både i barndommen og i voksen alder. Mange har nytte av medikamentell behandling, men ønsker seg også et tilbud som gir råd og verktøy som kan bedre funksjon i hverdagen.

Vi har utviklet et internettbasert treningsprogram for voksne med ADHD med mål om å styrke mestring av ADHD symptomer i hverdagen. I den forbindelse henvender vi oss til deg for å spørre om du vil delta i en studie der vi vil undersøke nytten og effekten av dette treningsprogrammet. Forskere og klinikere ved Haukeland Universitetssykehus og Universitetet i Bergen er ansvarlig for studien.

### HVEM KAN DELTA?

For å delta i studien må du være 18 år eller eldre og ha en ADHD diagnose. Du må kunne lese og skrive norsk og ha tilgang til datamaskin/smarttelefon og Internett.

Du kan ikke delta i studien dersom du har en pågående alvorlig psykisk lidelse, slik som alvorlig depresjon, psykose, rusmisbruk eller suicidale tanker og planer.

### HVA INNEBÆRER STUDIEN?

Deltakelsen i studien innebærer fire trinn og strekker seg over et tidsrom på åtte uker.

Trinn 1 Signere samtykke: Du vil først bli bedt om å lese gjennom dette informasjonsskrivet og deretter digitalt signere samtykke til deltakelse. Dette gjør du når du får tilgang til nettportalen.

Trinn 2 Spørreskjema del I: I trinn 2 vil du bli bedt om å fylle ut spørreskjema der du gir informasjon om kjønn, alder, utdanning, yrke og varighet og omfang av dine ADHD symptomer. Vi vil også spørre om du har plager grunnet angst, depresjon og stress. Spørreskjemaene er digitale og du logger deg inn i programmet med BankID (sikkerhetsnivå 4) når du skal besvare disse.

Trinn 3 Trening: I trinn 3 får du tilgang på treningsmodulene der du vil lære teknikker for å bedre oppmerksomhet og fokus i hverdagens aktiviteter. Du vil totalt få utdelt syv treningsmoduler hvor du har en uke på en fullføre hver av dem. En modul tar omtrent 45 minutter å lese gjennom og dette gjøres hjemme på en datamaskin. Du vil også få øvelser der du bes om å øve på teknikkene du har lært. Øvelsene utfører du når det passer deg, og vi anbefaler at du bruker omtrent 30 minutter hver dag på øvelsene for å ha nytte av

programmet. Modulene er digitale og du logger deg inn i programmet med BankID når du skal arbeide med treningsprogrammet. Dersom du ikke logger deg inn på programmet i løpet av to dager etter du har fått tildelt en modul vil du kunne motta en SMS med påminnelse om å logge deg på. For å undersøke betydningen av en slik påminning, vil ikke alle få en slik melding. Når du bruker programmet vil det automatisk bli registrert informasjon om antall pålogginger, klokkeslett for pålogging, tidsbruk, hvilke treningsoppgaver du benytter og lignende

Trinn 4 Spørreskjema del II: Etter at du har gjennomført alle treningsmodulene vil du bli bedt om å fylle ut spørreskjema om bruk av programmet, hva du synes om programmet og du vil igjen få noen spørsmål om dine plager/symptomer. Du vil få tildelt spørreskjema en uke etter treningen er avsluttet, og igjen tre måneder etter treningen er avsluttet. Du vil få en SMS når spørreskjemaene skal besvares med link til portalen. Spørreskjemaene er digitale og du logger deg inn med BankID når du skal besvare disse.

Som en kompensasjon for å fylle ut spørreskjema før, underveis og etter treningsprogrammet mottar du et gavekort på 400 kr.

### MULIGE FORDELER OG ULEMPER

Fordeler med å delta i denne studien er at du kan lære teknikker som kan hjelpe deg i hverdagen til å oppnå bedre fokus, mindre stress og bedre kontroll på tanker og følelser. Gjennom dine tilbakemeldinger om treningsprogrammet bidrar du til å videreutvikle treningsprogrammet, slik at det kan bli til nytte for mange voksne med ADHD.

Treningsprogram for voksne med ADHD er ikke forbundet med noen kjente former for risiko eller tvang, men du vil bli bedt å øve på oppgaver som kan være stressende og/eller slitsomme. Ulempen med å delta er at du blir bedt om å besvare spørreskjema angående din helse, noe som kan oppleves som slitsomt eller vanskelig.

### KONTAKT MED PROSJEKTLÉDELSEN

Du kan i løpet av din deltagelse i studien kontakte prosjektledelsen per telefon via SMS eller ved å ringe. Dersom du tar kontakt vil prosjektleder og psykologspesialist Tine Nordgreen eller psykolog Emilie Nordby svare deg påfølgende arbeidsdag i tidsrommet 9-15. Dersom du skulle trenge akutt hjelp må du ta kontakt med helsetjenesten (fastlege, legevakt, distriktspsykiatrisk senter eller nødtelefonen 113). Dine svar på spørreskjema og øvelsene vil bli registrert og prosjektleder vil ta kontakt med deg dersom svarene tyder på en forverring av din helse.

### FRIVILLIG DELTAKELSE OG MULIGHET FOR Å TREKKE SITT SAMTYKKE

Det er frivillig å delta i studien. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen digitalt. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke. Dersom du trekker deg fra studien, kan du kreve å få slettet innsamlede opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner. Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til prosjektet, kan du kontakte prosjektleder, Tine Nordgreen: epost: [Tine.Nordgreen@helse-bergen.no](mailto:Tine.Nordgreen@helse-bergen.no).

### HVA SKJER MED OPPLYSNINGENE OM DEG?

Opplysningene som registreres om deg vil kun brukes slik som beskrevet i hensikten med prosjektet. Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg og rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene som er registrert. Du har også rett til å få innsyn i sikkerhetstiltakene ved behandling av opplysningene.

All informasjon om deg vil bli oppbevart sikkert. Skjemaene du har besvart på nettet er sikret gjennom en kryptert server og vil etter dataanalysene ikke være knyttet til navn, e-postadresse eller annen identifiserbar

informasjon om deg. All informasjon vil bli slettet senest 5 år etter prosjektslutt den 01.03.2021, men det kan bli søkt om forlengelse dersom det er behov dette. En forlengelse av prosjektet vil måtte godkjennes av etisk komite (REK). Informasjon om den enkelte deltaker vil ikke bli publisert, og det vil ikke være mulig å identifisere deg i resultatene av studien når disse publiseres.

### GODKJENNING

Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk har vurdert prosjektet, og har gitt forhåndsgodkjenning (2020/90483).

Etter ny personopplysningslov har Helse Bergen og prosjektleder Dr. Tine Nordgreen et selvstendig ansvar for å sikre at behandlingen av dine opplysninger har et lovlig grunnlag. Dette prosjektet har rettslig grunnlag i EUs personvernforordning artikkel 6 nr. 1a og artikkel 9 nr. 2a og ditt samtykke. Du har rett til å klage på behandlingen av dine opplysninger til Datatilsynet. Personvernombud ved institusjonen er [personvernombudet@helse-bergen.no](mailto:personvernombudet@helse-bergen.no).

### KONTAKTOPPLYSNINGER

Dersom du har spørsmål til prosjektet kan du ta kontakt på prosjektets e-post: [minadhd@uib.no](mailto:minadhd@uib.no) eller telefon: 94867432, eller med prosjektleder Tine Nordgreen på e-post: [Tine.Nordgreen@helse-bergen.no](mailto:Tine.Nordgreen@helse-bergen.no)