

Sömn, humör och prestation i vardagen hos unga och äldre vuxna

Forskningspersonsinformation

Vi vill fråga dig om du vill delta i forskningsprojektet "Sömn, humör och prestation i vardagen hos unga och äldre vuxna". I det här dokumentet får du information om projektet och om vad det innebär att delta.

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

I detta projekt vill vi undersöka hur sömn, tankar, prestationsförmåga och humör varierar i det dagliga livet under 3 veckor. Ett huvudsyfte är även att undersöka vilka skillnader det finns mellan yngre (18-30 år) och äldre (55-75 år) vuxna. Dessutom kommer vi undersöka hur humör, tankar och prestation är relaterade till varandra, och vilken roll faktorer som t.ex. ålder eller kön och händelser i det dagliga livet spelar.

Forskningsresultaten kommer i första hand hjälpa till att bättre förstå hur mycket sömn egentligen varierar från dag till dag, och betydelsen av sömn för välmående i vardagen hos yngre och äldre vuxna. Hittills har forskningen där personer t.ex. inte fått sova en hel natt, visat tydliga negativa konsekvenser av sömnbrist. Mindre vet vi dock om hur variationer i sömn påverkar välbefinnande och prestationsförmåga i vardagslivet och ännu mindre om åldersskillnader i detta sammanhang.

Hur går studien till?

1. Inkludering

Du kommer få en länk till en online-enkät som du ska fylla i (tidsåtgång enkät ungefär 30 minuter). Om det visar sig att du uppfyller kriterierna för inkludering kommer du bokas in för ett besök på plats (Stockholms Universitet) som tar maximalt 2,5 timmar. Under detta besök ställer vi några extra frågor för att se om du kan delta i studien. Dessutom får du göra några kognitiva tester (uppmärksamhet och tankevandring), och vi kommer mäta din längd och vikt. Du kommer även få en enkät om bland annat sömn, hälsa och känsloreglering som du ska fylla i online innan vi träffas på detta max 2.5 timmarsbesök (tidsåtgång enkät ungefär 30 minuter). Vid vårt möte kommer vi även installera en mobilapplikation på din egen mobiltelefon, det är därför viktigt att du tar med dig mobiltelefonen till mötet. Vi kommer gå igenom mobilapplikationen tillsammans med dig och du får möjlighet att prova att använda mobilapplikationen. Dessutom kommer du få en aktigraf som du ska bära under datainsamlingen (se nedan).

2. Dagliga frågor och mätning av sömn och aktivitet under 3 veckor

Studien pågår under 3 veckor där du ska leva ditt liv som vanligt, dock ber vi dig att ha mobiltelefonen med dig under tiden så att du kan svara på frågorna som kommer att ställas via en mobilapplikation.

Varje dag ska du delta i följande delar:

2.1 Svara på frågor och genomföra kognitiva tester via mobilen

Mobilapplikationen kommer varje dag att skicka dig flera notifikationer som ber dig svara på frågor relaterade till din sömn, din hälsa, ditt humör, dina tankar, situationen som du befinner dig i, samt göra ett kort kognitivt prestationstest. Det tar ungefär 3-4 minuter per gång att svara på dessa frågor och genomföra testet (se nedan).

Sammanlagt är den maximala tidsåtgången under en dag mindre än 1 timme.

Anledningen till att du blir tillfrågad relativt många gånger under dagen är att humör, känslor och prestationsförmåga kan variera från en stund till en annan och det är ofta svårt att komma ihåg hur man känner sig efteråt (dvs. retrospektivt). T.ex. skulle de flesta av oss inte komma ihåg hur sömniga eller glada vi kände oss kl. 14 förra tisdagen. Du ska försöka svara på så många frågor som möjligt, så att vi får en så bra förståelse av din dag som möjligt. Dock är det viktigt att du lever ditt liv som vanligt och att du inte anpassar t.ex. dina sömntider på grund av att du kommer få frågor via mobiltelefonen. Får du inga frågor under en dag så får du gärna kontakta oss.

Frågorna varierar beroende på tid på dagen:

- a. Morgonformuläret är tillgängligt mellan kl.05 och kl.13. Dessa frågor ska du fylla i direkt efter att du har stigit upp. Frågorna handlar främst om hur du har sovit.
- b. Dagtidsformuläret dyker upp flera gånger under dagen (upp till 8 gånger per dag mellan kl.07 och kl.23). Det innehåller frågor om dina tankar och känslor samt situationen du befinner dig i **just nu, precis innan du fick frågorna**. Försök att inte fundera över någon fråga för länge, utan fyll i det som du kommer på direkt. Dessa frågor finns bara tillgängliga under en kort tid och du ska fylla i frågorna så snart som möjligt efter att du fått notifikationen. Dagtidsformulären kommer dessutom att innehålla ett kort prestationstest som mäter uppmärksamhet och reaktionstid.
- c. Kvällsformuläret är tillgängligt från kl.19 till kl. 04. Dessa frågor handlar mer allmänt om hur din dag har varit. Du ska svara på dessa frågor precis innan du lägger dig för att sova. Du kommer få en notifikation om att besvara

kvällsformuläret kl.19, dock är det viktigt att du besvarar frågorna så nära ditt sänggående som möjligt. När du har besvarat kvällsfrågorna kommer eventuella notifikationer från applikationen att ske i tyst läge.

d. Kommentarsfunktion:

Om någonting särskilt händer under dagen som inte tas upp i frågeformuläret (t.ex. att du tog hem din nya hund) eller att du tagit av dig aktigrafen, uppskattar vi om du lägger in en kort beskrivning i mobilapplikationen's kommentarsfunktion. Det hjälper oss att senare förstå dina data.

2.2 Sömn och aktivitetsmätning

Under de 3 veckorna ska du även bära en så kallad aktigraf. Det är en liten klockliknande apparat som mäter dina rörelser. Med aktigrafen kan vi göra en uppskattning av när du sovit och när du varit vaken samt din fysiska aktivitet. Du ska bära aktigrafen på din icke-dominanta hand (precis som en klocka) hela tiden under de 3 veckorna, dag och natt. Du tar bara av den om du simmar eller badar (att ta en kort dusch eller diska går bra). När du lägger dig för att sova (även för en tupplur) och när du vaknar ska du trycka på knappen som sitter på aktigrafen för att markera dina sömnperioder.

3. Slutet på datainsamlingen

Efter 3 veckor kommer vi att träffas igen för ett möte (max 60min) på plats (Stockholms Universitet). På mötet kommer vi ställa några korta frågor om hur du upplevde ditt deltagande i studien och du lämnar också tillbaka aktigrafen till oss. Du kommer även att göra två olika arbetsminnestester på datorn. Efter det kommer arvudet för ditt deltagande att utbetalas på ditt bankkonto efter någon vecka.

Efter de 3 veckorna av datainsamling kommer du också kunna ha möjlighet att se vissa av dina resultat genom att logga in på en webbsida som är kopplad till mobilapplikationen. Du har tillgång till dessa data i minst 3 månader. Du får inloggningsuppgifterna för detta under vårt sista möte. Vi har tyvärr dock inte möjlighet att ge dig återkoppling på alla dina resultat.

Möjliga följder och risker med att delta i studien

Tanken är att du under datainsamlingen lever ditt liv precis som vanligt. Riskerna som deltagandet innebär är alltså i princip desamma som under en vanlig 3-veckorsperiod. Dock kan deltagandet innebära en ökad användning av mobiltelefonen. Vi vill därför gärna påpeka och tydliggöra att inte använda mobiltelefonen och att inte svara på våra frågeformulär om du befinner dig i en situation där det vore olämpligt, farligt eller förbjudet, t.ex. när du kör bil eller cyklar.

När du svarar på frågor om t.ex. ditt humör och senare får tillgång till vissa av dina data, kan det vara möjligt att ibland känna ett visst obehag.

Om oförutsedda besvär eller problem uppstår under datainsamlingen kontakta oss gärna.

Vad händer med mina uppgifter?

Projektet kommer att samla in och registrera information om dig.

Ansvarig för dina personuppgifter är Stockholms universitet. Enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i studien, 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 kontaktar du Johanna Schwarz, johanna.schwarz@su.se, 08-553 789 32. Universitetets dataskyddsombud nås på dso@su.se. Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att skicka in klagomål till Integritetsskyddsmyndigheten, som är tillsynsmyndighet.

Alla dina data från frågeformulär, prestationstest och aktigraf som **inte** klassas som direkta personuppgifter (t.ex. namn, adress, telefonnummer), kommer pseudonymiseras vilket innebär att data inte går att koppla till dig annat än via en kodnyckel som förvaras separat och lösenordskyddat. Vi kommer att använda dina kontaktuppgifter som telefonnummer och mailadress för kontakt angående ditt deltagande i studien.

Ingen obehörig kommer ha tillgång till de direkta personuppgifterna och kodnyckeln.

Data som samlas in via mobilapplikationen lagras först på din mobiltelefon och skickas därefter, så snart du är uppkopplad till internet, krypterad till EU-baserade säkra servrar, där dom sparas krypterade. Data kommer sedan att förvaras på Stockholms Universitet pseudonymiserad.

Pseudonymiserade data (utan kodnyckel) kan komma att göras tillgängliga för andra forskare eller bli fritt tillgängligt med syftet att medverka till bland annat forskningstransparens och replikerbarhet.

All data kommer att sparas i minst 10 år.

Hur får jag information om resultatet av studien?

Resultaten från studien publiceras främst i vetenskapliga tidskrifter, men populärvetenskapliga versioner kommer att finnas bl.a. på Stressforskningsinstitutets hemsida (www.stressforskning.su.se) och spridas t.ex. genom artiklar i dagspressen.

Vi har tyvärr ingen möjlighet att ge dig detaljerad personlig information om alla dina resultat och svar från studien. Dock kommer du få möjlighet att efter

datainsamlingens slut se några av dina personliga resultat. Ju fler frågeformulär du har fyllt i, ju tillförlitligare blir dina resultat.

Försäkring och ersättning

Du kommer inte ha något särskilt försäkringsskydd i samband med ditt deltagande.

Ekonomisk ersättning (skattepliktigt) för ditt deltagande utbetalas efter datainsamlingens slut. Omfattningen beror på hur många notifikationer du svarar på per dag.

- För dagar som du svarar på 7 eller fler notifikationer får du 140 SEK per dag (skattepliktigt)
- För dagar som du svarar på 4-6 notifikationer får du 70 SEK per dag (skattepliktigt)
- För dagar som du svarar på upp till 3 notifikationer får du 14 SEK per dag (skattepliktigt)

Därmed är högsta möjliga ersättning 2940 SEK (skattepliktigt).

Om du väljer att avbryta studien efter att du har påbörjat datainsamlingen via mobilapplikationen får du 140 SEK i ersättning (skattepliktigt) för ditt deltagande (oavsett hur många notifikationer du har svarat på), förutsatt att du lämnat tillbaka aktigrafen.

Deltagandet är frivilligt

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta ditt deltagande. Du behöver inte ange orsak till varför du väljer att inte delta eller vill avbryta ditt deltagande.

Om du vill avbryta ditt deltagande ska du kontakta den ansvarige för studien (se nedan).

Ansvariga för studien

Ansvarig för studien är Johanna Schwarz, johanna.schwarz@su.se, 08-553 789 32.

Kontaktpersoner för studien är Wessel van Leeuwen och Malin Freidle och kan kontaktas under ditt deltagande vid frågor eller önskan om att avbryta deltagandet. Dessa nås via e-post: sleep.stress@su.se eller på telefonnummer 08-553 789 17.