

Bästa nyinskrivna kvinna på barnmorskemottagningen

Vill du delta i IRIS-studien?

Hur och när är det lättast och mest kostnadseffektivt att med motiverande samtal främja viktnedgång efter förlossning hos överviktiga kvinnor?

Studien går ut på att ge samtalsstöd till gravida kvinnor och nyblivna mammor med övervikt för att förebygga kraftig viktökning under graviditet och underlätta viktminskning efter förlossning. Övervikt eller fetma kan innebära hälsorisker för mamma och barn.

Vi vill undersöka om, hur och när motiverande samtal (MI) är en bra metod för att stödja och motivera till bättre mat- och rörelsevanor under graviditet och året efter förlossning. Många vetenskapliga studier har visat att MI kan hjälpa människor att sluta röka. I vår studie fokuserar MI-samtalen på mat- och rörelsevanor. Om MI-metoden är effektiv i vår studie kan resultaten leda till ett nytt sätt att hjälpa gravida kvinnor och nyblivna mammor som vill ändra sina mat- och rörelsevanor.

Att delta i studien innebär att du lottas till en av fyra grupper:

- 1) Fyra motiverande samtal under graviditetsvecka 15-20
- 2) Fyra motiverande samtal 13-18 veckor efter förlossning
- 3) Två motiverande samtal under graviditetsvecka 15-17 och två samtal 16-18 veckor efter förlossning
- 4) Sedvanligt omhändertagande i mödrahälsovården

Grupperna med MI-samtal (1-3) innebär att du blir erbjuden fyra samtal med fokus på mat- och rörelsevanor. Du får även återkoppling på dina mat- och rörelsevanor. Det första och sista samtalet äger rum på din mödravårdscentral, om möjligt i samband med ordinarie besök hos barnmorska. Övriga två samtal sker via telefon, på överenskommen tid. Varje samtal tar 20-30 minuter. Samtalen spelas in för att vi ska kunna kvalitetsgranska metoden. Våra medarbetare som har MI-samtalen arbetar till vardags med samtal om levnadsvanor inom hälso- och sjukvården. Oavsett grupp (1-4) erbjuds du återkoppling på dina mat- och rörelsevanor efter studien.

Utöver eventuella motiverande samtal innebär deltagande följande för dig:

- Mätning av din vikt vid varje besök på mödravårdscentralen iklädd lätta kläder och att du regelbundet väger dig hemma på våg som du fått av oss.
- Mätning av matvanor med en matdagbok. Matdagboken innebär att du under fyra dagar i rad antecknar allt du äter och dricker. Mätningen görs två gånger under studien (under graviditetsvecka 11/12 och ett år efter förlossning). Matdagboken tar ca 30 minuter per dag att fylla i.
- Mätning av fysisk aktivitet med en rörelsemätare. Fysisk aktivitet mäts genom att du under en vecka får bära en liten lätt rörelsemätare (i storlek med en liten tändsticksask) runt höften. Mätningen görs fyra gånger under studien (graviditetsvecka 11/12, graviditetsvecka 23/24 samt 23-24 veckor och ett år efter förlossning).

- Frågeformulär om levnadsvanor, stress och socialt stöd fyra gånger under studien (graviditetsvecka 11/12, graviditetsvecka 23/24 samt 23-24 veckor och ett år efter förlossning). Det tar ca 15 minuter att besvara frågeformuläret.

Vi behöver även ta del av uppgifter som rutinmässigt registreras under dina besök på mödrahälsovårdscentralen (såsom vikt, blodtryck och blocksocker).

Utöver eventuella motiverande samtal får alla deltagare en trisslott efter mätningen vid graviditetsvecka 11/12, en trisslott efter mätningen vid graviditetsvecka 23/24 samt en trisslott efter mätningen 23-24 veckor efter förlossningen. Efter genomförd slutmätning ett år efter förlossningen får du även ett presentkort på 200 kronor. Under studien erbjuds du att ta del av dina resultat från mat- och rörelsemätningen och att få återkoppling på dessa.

Ditt deltagande i studien är frivilligt och kan när som helst, utan särskild förklaring, avbrytas. Om du inte deltar eller väljer att avbryta medverkan kommer det inte att påverka sedvanligt omhändertagande. Dina svar och dina resultat kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem. Karolinska Institutet är personuppgiftsansvarig myndighet enligt personuppgiftslagen. Du kan en gång per kalenderår skriftligen begära att gratis få ut uppgifter som finns registrerade om dig. Annamaria Åhlin i vårt arbetslag besvarar gärna frågor (telefon: 08-123 371 31 och e-post: info@irisstudien.se).

Med vänlig hälsning

Finn Rasmussen, professor, överläkare
Institutionen för folkhälsovetenskap, Karolinska Institutet, och
Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin,
Tomtebodavägen 18A, Box 1497, 171 29 Solna
08-123 372 15, finn.rasmussen@sll.se

Helena Bjermo, med dr
Enheten för barns och ungdomars hälsa
Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin
Tomtebodavägen 18A, Box 1497, 171 29 Solna
08-123 371 02, helena.bjermo@sll.se

Elisabeth Storck Lindholm, med dr
Mödrahälsovårdsöverläkare
Kvinnokliniken, Danderyds sjukhus
08-123 566 44