

Tytuł projektu:	„Wybieramy Zdrowie”
Numer projektu:	POIR.04.04.00-00-5CF3/18-00; HOMING konkurs 5/2018
Numer zgody wydanej przez Komisję ds. Etyki Badań Naukowych:	03/P/12/2019
Kierownik projektu:	dr Dominika Kwaśnicka
Wersja:	RCT v4
Data utworzenia:	16.12.2020

INFORMACJA DLA UCZESTNIKA BADANIA

Dziękujemy za zainteresowanie udziałem w programie „Wybieramy Zdrowie”. Zanim zdecydujesz, czy chcesz wziąć udział w badaniach, chcielibyśmy poinformować Cię o celu naszego projektu oraz o tym, jaka będzie Twoja ewentualna rola w programie. Prosimy o dokładne zapoznanie się z poniższymi informacjami. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości, osoba prowadząca badania z chęcią na nie odpowie.

CZEGO DOTYCZY PROJEKT?

W Polsce ponad połowa populacji (53,3%) zmagają się z nadwagą i otyłością, dodatkowo, ten odsetek sukcesywnie wzrasta. Nadmierna masa ciała jest poważnym problemem zdrowotnym i ekonomicznym, który przynosi istotne, negatywne konsekwencje społeczne i gospodarcze. Celem projektu jest utworzenie, przetestowanie i rozpowszechnienie internetowego programu prozdrowotnego, który przy wykorzystaniu teorii psychologicznych i badań dostarczy skutecznych narzędzi multimedialnych wspierających redukcję nadwagi i otyłości.

UNIwersytet
 SWPS

email: wybieramyzdrowie@swps.edu.pl

tel: 695 290 509

www.wybieramyzdrowie.pl



Program ma na celu zwiększenie motywacji do zdrowego trybu życia oraz pomoc w wykształceniu pozytywnych nawyków zdrowotnych i w przygotowaniu się na sytuacje, gdy utrzymanie masy ciała w normie może okazać się trudne. Personalizacja programu, czyli jego maksymalne dostosowanie do użytkownika na podstawie wprowadzonych danych, ma go odróżniać od istniejących już na rynku komercyjnych rozwiązań, które często nie są oparte o dowody naukowe i przynoszą krótkotrwałe efekty. Ponadto, wszelkie działania prowadzone w programie są oparte o dowody naukowe.

KTO PROWADZI BADANIA?

Projekt „Wybieramy Zdrowie” finansowany jest ze środków przyznanych przez Fundację na Rzecz Nauki Polskiej (numer projektu POIR.04.04.00-00-5CF3/18-00) i jest prowadzony przez międzynarodowy zespół pod kierunkiem dr Dominiki Kwaśnickiej, Uniwersytet SWPS.

JAKIE SĄ KRYTERIA UDZIAŁU W PROGRAMIE?

Aby osiągnąć zamierzone cele programu, rekrutujemy osoby:

- które ukończyły 18 rok życia,
- których wskaźnik BMI wynosi ponad 25,
- które mają telefon komórkowy z dostępem do Internetu,
- które mają możliwość brania udziału w czterech indywidualnych spotkaniach we Wrocławiu mających na celu zgromadzenie danych i dokonanie pomiarów, m.in. wzrost, ciśnienie, waga (Wydział Zamiejscowy we Wrocławiu SWPS Uniwersytetu Humanistycznospołecznego, Aleksandra Ostrowskiego 30b, 50-505 Wrocław).

UNIWERSYTET
 SWPS

email: wybieramyzdrowie@swps.edu.pl

tel: 695 290 509

www.wybieramyzdrowie.pl

W programie nie mogą wziąć udziału:

- kobiety w ciąży,
- osoby z wbudowanym rozrusznikiem serca,
- osoby, które nie mogą podejmować aktywności fizycznej lub odchudzać się ze względu na stan zdrowia;
- osoby, które przyjmują leki wpływające na zwiększenie masy ciała.

Na początku, sprawdzimy czy spełniasz powyższe kryteria udziału w programie.

JAKI JEST PLANOWANY PRZEBIEG PROGRAMU?

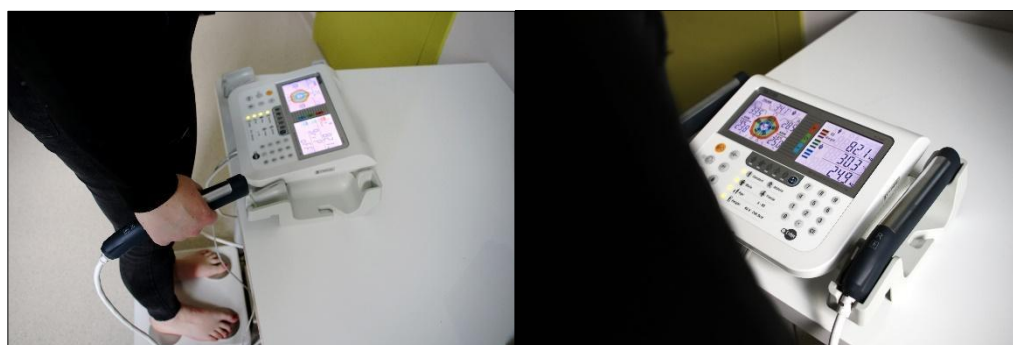
- Przed spotkaniem, facylitator poprosi o wypełnienie kwestionariuszy w formie online, związanych z: Twoją aktywnością fizyczną, snem, zdrowiem, wagą, motywacją i nawykami, a także zapyta o dotychczasowe wrażenia i uwagi związane z uczestnictwem w programie. Wszystkie zebrane dane zostaną zanonimizowane. Instrukcje dotyczące wypełnienia kwestionariusza otrzymasz drogą e-mail kilka dni przed wizytą. Przed wypełnieniem kwestionariuszy zostaniesz poproszony o wyrażenie zgody na udział w badaniach. Jeżeli nie masz możliwości wypełnienia kwestionariuszy online przed wizytą, prosimy o kontakt z nami: wybieramyzdrowie@swps.edu.pl lub 695 290 509.
- Spotkasz się z osobą prowadzącą badanie (Facylitatorem) przed rozpoczęciem programu. Facylitator dokona pomiaru Twojego wzrostu, ciśnienia oraz wykona analizę składu ciała i pomiar masy ciała za pomocą analizatora składu ciała (jak na zdjęciu). Wyniki pomiarów zostaną Ci udostępnione w formie wydruku. Są to pomiary nieinwazyjne i bezpieczne dla zdrowia, wykonywane na certyfikowanym sprzęcie. Podczas spotkania może być obecny student psychologii z Uniwersytetu SWPS, który będzie pomagał w wykonywaniu pomiarów lub przyglądał się procedurze.



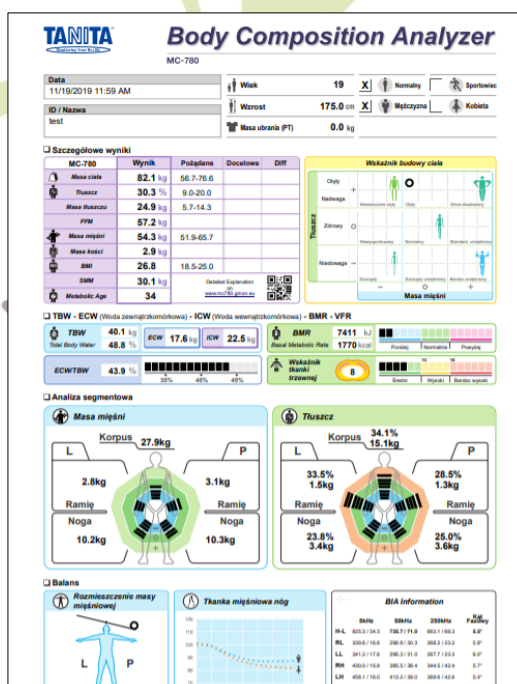
email: wybieramyzdrowie@swps.edu.pl

tel: 695 290 509

www.wybieramyzdrowie.pl



Badanie za pomocą analizatora składu ciała (TANITA MC-780 P MA)



Przykładowy wydruk z analizatora składu ciała (TANITA MC-780 P MA)

- Zostaniesz losowo przydzielony do jednej z dwóch grup: eksperymentalnej lub kontrolnej.

UNIwersYTET
SWPS

email: wybieramyzdrowie@swps.edu.pl

tel: 695 290 509

www.wybieramyzdrowie.pl

Jeżeli zostaniesz zakwalifikowany/a do grupy eksperymentalnej:

- Przez pierwsze 3 miesiące będziesz proszony/a o codzienne wypełnianie krótkiej internetowej ankiety, dotyczącej Twojej motywacji, nastroju, poziomu energii, postępów. Dane te są zbierane w celu jak najlepszego dopasowania do Ciebie późniejszych wiadomości i porad. Im bardziej regularnie będziesz wypełniał/a ankiety, tym bardziej dopasowany będzie Twój program. Wyniki tej powtarzającej się ankiety zostaną omówione przez osobę prowadzącą badania podczas kolejnego spotkania.
- Weźmiesz udział w trzech kolejnych spotkaniach z osobą prowadzącą badania (po 3 miesiącach, po 6 miesiącach oraz na zakończenie programu – po 12 miesiącach). Osoba prowadząca badania dokona ponownie opisanych powyżej pomiarów, z pomocą innego członka zespołu (drugiej badaczki lub studenta psychologii), w celu zachowania bezstronności.
- W czasie trwania projektu będziesz regularnie otrzymywać spersonalizowane wiadomości SMS oraz wiadomości e-mail, które będą miały na celu przekazanie Ci spersonalizowanej informacji dotyczącej strategii, które pomogą Ci schudnąć.

UNIwersytet
 **SWPS**

email: wybieramyzdrowie@swps.edu.pl

tel: 695 290 509

www.wybieramyzdrowie.pl



Jeżeli zostaniesz zakwalifikowany/a do grupy kontrolnej:

Weźmiesz udział w trzech kolejnych spotkaniach z osobą prowadzącą badania (po 3, po 6 miesiącach oraz na zakończenie programu – po 12 miesiącach). Osoba prowadząca badania dokona ponownie opisanych powyżej pomiarów, z pomocą innego członka zespołu (drugiej badaczki lub studenta psychologii), w celu zachowania bezstronności. W czasie trwania projektu będziesz otrzymywać wiadomości e-mail, które będą miały na celu zapewnienie porad na temat odchudzania i zdrowego stylu życia, opartych na dowodach naukowych.

JAKIE SĄ KORZYŚCI Z UDZIAŁU W PROGRAMIE?

Poprzez udział w programie, poszerzysz swoją wiedzę na temat strategii odchudzania, utrzymania aktywności fizycznej na właściwym poziomie oraz poznasz sposoby na budowanie prozdrowotnych nawyków. Podczas spotkań, otrzymasz wyniki pomiarów wykonanych za pomocą profesjonalnego analizatora składu ciała (TANITA MC-780 P MA).

CZY SĄ JAKIEŚ RYZYKA, EFEKTY UBOCZNE LUB NIEDOGODNOŚCI ZWIĄZANE Z UDZIAŁEM W PROGRAMIE?

Poza koniecznością poświęcenia swojego czasu na udział w poszczególnych elementach programu, nie przewidujemy żadnych niedogodności. Będziesz otrzymywał/a od wiadomości SMS i e-mail, natomiast będą one miały głównie charakter porad i informacji. Program będzie zachęcał m.in. do aktywności fizycznej – jeżeli zdecydujesz się podjąć jakiegokolwiek formy aktywności, dostosuj ją do swoich możliwości, zachowując ostrożność i dbałość o swoje zdrowie.

UNIWERSYTET
 SWPS

email: wybieramyzdrowie@swps.edu.pl

tel: 695 290 509

www.wybieramyzdrowie.pl



KTO BĘDZIE MIAŁ DOSTĘP DO TWOICH DANYCH?

Wszystkie informacje zebrane w trakcie prowadzenia badań zostaną zanonimizowane, co oznacza, że będziemy używać numerów identyfikacyjnych, a jedynie członkowie zespołu badawczego będą mogli zidentyfikować poszczególnych uczestników. Wszystkie informacje, które zgromadzimy w czasie badań będą traktowane zgodnie z najwyższymi standardami poufności.

CZY ZOSTANĘ POINFORMOWANY/A O WYNIKACH BADAŃ?

Każdy uczestnik otrzyma ogólne streszczenie wyników badań. Rezultaty badań będą przygotowane w oparciu o dane zebrane od wszystkich uczestników, którzy wezmą udział w programie.

CZY UDZIAŁ W PROGRAMIE MA CHARAKTER OBOWIĄZKOWY/ PŁATNY?

Udział w programie jest **zupełnie dobrowolny i ma charakter bezpłatny**. Decyzja, czy chcesz wziąć udział w programie należy tylko i wyłącznie do Ciebie. W trakcie trwania programu możesz zrezygnować w każdym momencie, bez podawania przyczyny – prosimy jedynie, abyś nas o tym poinformował/a. Jeśli zdecydujesz się opuścić program w trakcie jego trwania, zapytamy Cię, czy możemy użyć zgromadzonych dzięki Tobie danych w badaniu, czy wolisz wyłączyć je z późniejszych analiz.

Z KIM MOGĘ KONTAKTOWAĆ SIĘ W CZASIE TRWANIA PROGRAMU?

Na każdym etapie trwania projektu możesz kontaktować się z zespołem badawczym: Pauliną Idziak i Igą Palacz drogą mailową: wybieramyzdrowie@swps.edu.pl lub telefonicznie: 695 290 509.

UNIWERSYTET
 SWPS

email: wybieramyzdrowie@swps.edu.pl

tel: 695 290 509

www.wybieramyzdrowie.pl



Jeżeli zapoznałeś się z zasadami projektu „Wybieramy Zdrowie”, prosimy o wypełnienie poniższego oświadczenia.

**ZGODA NA UDZIAŁ W PROJEKCIE „WYBIERAMY ZDROWIE”
(Wypełnia Uczestnik)**

Oświadczam, że zapoznałem/am się z warunkami udziału w projekcie i wyrażam zgodę na udział w badaniach realizowanych w ramach projektu „Wybieramy Zdrowie”.

Imię i nazwisko:	
Podpis:	
Numer telefonu:	
Adres e-mail:	
Data:	

**ZGODA NA PRZETWARZANIE DANYCH OSOBOWYCH
(Wypełnia Uczestnik)**

Wyrażam zgodę na przetwarzanie dotyczących mnie danych osobowych, w tym danych osobowych dotyczących mojego stanu zdrowia, w celu uczestnictwa w badaniach realizowanych w ramach projektu „Wybieramy Zdrowie”. Powyższą zgodę mogę wycofać w każdym czasie.

Podpis:	
----------------	--

UNIwersytet
 SWPS

email: wybieramyzdrowie@swps.edu.pl

tel: 695 290 509

www.wybieramyzdrowie.pl