

Söker du hjälp för oro eller ångest och vill vara med i en behandlingsstudie?

MOVING ON! våren 2025

Vad? En klinisk studie i primärvården för att studera effekter av ett fysiskt träningsprogram utformat ihop med fysioterapeut (PHYSBI) samt en digital version av en metod för att förbättra hälsa och livsstil (modifierad version av e-Hälsolyftet) hos patienter med ångestsjukdom.

Vem? Riktat sig till alla, 18–65 år med symtom av ångest och oro som söker hjälp på en av de i studiens ingående vårdcentraler.

Hur? Om du är skriven vid en vårdcentral som utför interventioner, kan du välja mellan att delta i ett fysiskt träningsprogram eller att delta i e-Hälsolyftet/Vårdsamordnare enligt riktlinjer. Är du skriven vid en vårdcentral som utför sedvanlig vård, bidrar du ändå med värdefull forskningsinformation om du väljer att delta. Allting är kostnadsfritt. Du kan när som helst hoppa av studien.

När? Data i form av enkät, skattningsskalor, vägning, och blodtryck samlas först in i början av studien år 2025. Sedan startar interventionerna som pågår i 12 veckor (tre gånger i veckan) för träningsprogrammet och upp till ett år för e-Hälsolyftet. Data insamlas även efter 12 veckor samt 1 år.

**Vill du vara med? Ring tel 070-412 99 23
eller tala med din doktor, sjuksköterska, vårdsamordnare eller
psykolog på vårdcentralen!**



GÖTEBORGS UNIVERSITET