Vill du delta i studien?
Läs informationsbrevet och
fyll i samtyckesblanketten
genom att skanna QR-koden:

VÅRDNADSHAVARENS INFORMATIONSBREV

SUNRISE Finland-uppföljningsstudien:

Fysisk aktivitet, stillavarande, sömn, användning av digitala medier samt hälsa och välbefinnande från tidig barndom till skolåldern

Bästa vårdnadshavare,

Ditt barn bjöds in till SUNRISE Finland-studien som 3–4-åring under åren 2022–2023. Sammanlagt deltog 1 081 barn och 1 485 vårdnadshavare i Helsingfors, Esbo, Åbo, Kuopio, Uleåborg eller i områden nära dessa städer. Vi vill nu bjuda in er familj att delta i studiens uppföljningsfas, där vi undersöker barnen när de övergår till skolåldern.

SUNRISE Finland-uppföljningsstudien genomförs av Folkhälsans forskningscentrum i samarbete med Helsingfors universitet, ODL Liikuntaklinikka i Uleåborg och Uleåborgs universitet. Studien har finansierats bland annat av Finlands Akademi.

Om du vill att du och ditt barn ska delta i studien, vänligen fyll i det elektroniska samtycket **(länk och QR-kod för att ge samtycke finns i detta informationsbrev).** Vi hoppas dessutom att du, om möjligt, meddelar oss e-postadressen till barnets andra vårdnadshavare om denna inte har fått en inbjudan till studien. Efter att du har gett ditt samtycke kan du fortsätta med att fylla i det elektroniska frågeformuläret eller begära en pappersversion av frågeformuläret. Vi ber dig att noggrant läsa detta informationsbrev innan du bestämmer dig för om du vill delta i studien. Deltagandet i studien är frivilligt.

Varför genomförs studien?

Barnets vardag består av fysisk aktivitet, stillavarande, sömn och i allt högre grad även användning av digitala medier. Dessa vardagsvanor är viktiga för barnets utveckling, lärande, hälsa och välbefinnande. Vi vet dock fortfarande relativt lite om hur dessa vanor förändras från tidig barndom till skolåldern och hur de är kopplade till barns hälsa och välbefinnande.

Övergången till skolan är en av barndomens mest betydande förändringar. De dagliga rutinerna förändras, barnens självständighet ökar och användningen av digitala medier blir ofta vanligare. Samtidigt kan även motions- och sömnvanorna förändras. Vi behöver mer forskningsbaserad kunskap om vilka faktorer som stöder barns och familjers välbefinnande i denna livsfas.

Vad undersöker vi?

I studien undersöker vi hur barns fysisk aktivitet, stillavarande, sömn och användning av digitala medier har förändrats från tidig barndom till skolåldern. Dessutom studerar vi hur dessa vardagsvanor är kopplade till barns tillväxt, psykosociala välbefinnande och exekutiva funktioner.

Vi undersöker också vårdnadshavares fysisk aktivitet, stillavarande och sömn samt välbefinnande, ork och användning av digitala medier, och hur barns och vårdnadshavares vardagsvanor hänger samman. Dessutom granskar vi bland annat betydelsen av vistelse i naturen och boendemiljön för barns och vårdnadshavares välbefinnande samt vilka andra sociodemografiska faktorer som är kopplade till barns och vårdnadshavares rörelsebeteende, användning av digitala medier och välbefinnande. Syftet med studien är att producera kunskap som på lång sikt kan främja och stödja barns och familjers välbefinnande.

Vad innebär deltagandet i studien?

Studien genomförs i hemmet. Efter att du har gett ditt samtycke till deltagande skickar vi ett studiepaket hem till er som innehåller den utrustning som behövs för studien samt detaljerade instruktioner. Ni kan delta i alla eller endast i vissa delar av studien. Studien omfattar följande delar:

Rörelsemätare: Barnet bär en rörelsemätare som fästs med ett elastiskt band runt midjan, och vårdnadshavaren/vårdnadshavarna bär en klockliknande rörelsemätare på handleden under sju hela dygn. Mätarna registrerar rörelse, stillavarande och sömn under det vanliga vardagslivet. Mätarna registrerar inte ljud eller platsuppgifter. Vårdnadshavaren fyller dessutom i en aktivitetsdagbok om sin egen och barnets vecka. Mätarna skickas hem till er tillsammans med studiepaketet.

Hemmätningar: Vårdnadshavaren mäter eller rapporterar sin egen och barnets längd, vikt och midjeomfång enligt studieinstruktionerna. Det måttband som behövs samt instruktioner ingår i studiepaketet.

Frågeformulär (på papper eller digitalt): Frågeformuläret består av två delar: en del som handlar om föräldern eller vårdnadshavaren och en del som handlar om barnet. Att fylla i båda delarna tar cirka 30 minuter. Det räcker att en förälder eller vårdnadshavare fyller i den del som gäller barnet. I frågeformuläret samlas information om barnets och vårdnadshavarens bakgrundsuppgifter (t.ex. ålder, utbildning, inkomst, födelseland, familjesammansättning och boendeform), barnets och vårdnadshavarens användning av digitala medier, sociala relationer och välbefinnande, vårdnadshavarens psykiska symtom och föräldrautmattning, barnets psykosociala välbefinnande (t.ex. beteende, känslotillstånd och samspel med andra människor) och beteendeutmaningar, vårdnadshavarens upplevda kognitiva funktionsförmåga i vardagen samt miljöfaktorer såsom gårdens grönska och vistelse i naturen. Vi hoppas att du besvarar alla frågor, men du kan naturligtvis välja att lämna enskilda frågor obesvarade.

Spelbaserade distansuppgifter: Barnet deltar i en cirka 15 minuter lång uppgiftssession via videolänk tillsammans med en forskare. Uppgifterna liknar korta och roliga spel och används för att bedöma arbetsminne, uppmärksamhet och andra exekutiva funktioner. Vårdnadshavaren bokar en lämplig tid för distansuppgifterna. Vårdnadshavaren är närvarande under videolänken.

I den första uppgiften (cirka 7 minuter) följer barnet forskarens instruktioner och utför enkla lekfulla uppgifter (bl.a. att röra vid huvudet, axlarna eller knäna). Uppgiften mäter reglering

av beteende och reaktioner (inhibitionskontroll). I arbetsminnesuppgiften (cirka 7 minuter) lyssnar barnet på nummerserier och upprepar dem enligt forskarens instruktioner.

När studieperioden är avslutad returnerar ni rörelsemätarna och övrigt studiematerial i ett förbetalt svarskuvert per post.

Vilken nytta har man av att delta?

Genom att delta i studien får du, om du så vill, inom cirka två månader efter deltagandet en sammanfattning av din och ditt barns fysisk aktivitet, stillavarande och sömn. Bland deltagarna i studien lottar vi ut fyra (4) presentkort värda 50 euro styck till en butik som säljer produkter för fritid, friluftsliv och motion. Dessutom får barnet ett färgglatt diplom och en SUNRISE-nallenyckelring som minne av sitt deltagande i studien. När uppföljningsstudien är avslutad (efter år 2027) får ni även en sammanfattning av resultaten på nationell nivå. Genom att delta bidrar ni till forskning om barns och familjers välbefinnande.

Finns det några risker med att delta?

Deltagandet i studien bedöms inte medföra några risker eller olägenheter som är större än dem som förekommer i det normala vardagslivet. Deltagandet tar en viss tid, och att bära rörelsemätaren eller mäta midjeomfånget kan till en början kännas ovant. De spelbaserade uppgifterna är utformade för barn och är kortvariga.

Är deltagandet frivilligt?

Deltagandet i studien är helt frivilligt. Du och ditt barn bestämmer själva om ni vill delta, och det medför inga negativa konsekvenser att avstå från deltagande. Ni kan också avbryta ert deltagande när som helst.

Hur behandlas de uppgifter som samlas in i studien?

De uppgifter som samlas in i studien behandlas konfidentiellt och i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning. Forskningsmaterialet pseudonymiseras, vilket innebär att direkta identifieringsuppgifter (såsom namn och kontaktuppgifter) avlägsnas innan analyserna genomförs. Enskilda deltagare kan därför inte identifieras under analysfasen eller i vetenskapliga publikationer, rapporter eller presentationer. Resultaten från studien publiceras i vetenskapliga publikationer, examensarbeten, forskningsrapporter och presentationer som anknyter till studiens teman. Resultaten rapporteras alltid på gruppnivå så att enskilda deltagare inte kan identifieras. Behandlingen av personuppgifter i studien beskrivs närmare i den separata **dataskyddsbeskrivningen**, som kan nås via vår webbplats.

Om du vill delta i studien, fyll i samtyckesblanketten här: Webropol

Om du har frågor om studien eller deltagandet, vänligen kontakta oss:

Elina Engberg
Docent, biträdande ansvarig forskare
Folkhälsans forskningscentrum
Helsingfors universitet
E-post: elina.engberg@folkhalsan.fi
Telefon: +358405662341

Eva Roos
Professor, ansvarig forskare
Folkhälsans forskningscentrum
Helsingfors universitet
E-post: eva.roos@folkhalsan.fi
Telefon: +358504076382

SUNRISE Finland-studiens e-postadress:
sunrise@folkhalsan.fi

Studiens webbsida:
https://research.folkhalsan.fi/public-health/health-promotion/sunrise



folkhälsan