Better4u

Besök vår hemsida eller Instagramkonto för att läsa mer om projektet.

www.better4u.eu
@better4u_eu

Delta i studien BETTER4ALL!

Studietid

6 månaders intervention + 6 månaders uppföljning

Det EU-finansierade **BETTER4U-projektet** söker deltagare till interventionsstudien **BETTER4ALL**.
Studien testar en ny, personligt anpassat metod för viktreglering – där stöd i livsstilsförändringar kombineras med avancerad vetenskap, artificiell intelligens (AI) och digitala verktyg för att följa deltagarnas vanor.

Genom att delta får du lära dig mer om din hälsa och genetiska förutsättningar, samtidigt som du hjälper forskare att utveckla mer effektiva och hållbara metoder för viktreglering.

Fördelar med att delta

1. Du får kunskap om din hälsa och ett professionellt stöd för en hälsosam viktutveckling.
2. Du får helt kostnadsfritt:
    - Hälsokontroll
    - Uppföljande viktmätningar
    - Genetisk riskscore för obesitas
3. Du får följ dina framsteg med hjälp av en smartwatch och en mobilapp.

Varför ditt deltagande är viktigt

- **Varför ditt deltagande är viktigt** som påverkas av biologi, genetik, beteenden och miljö.
- Det finns **ingen lösning som passar alla.** Varje person är unik och därför utvecklar BETTER4U en personligt anpassad metod.
- **Din medverkan hjälper** till att forma framtidens lösningar för prevention och behandling av obesitas.

Kontaktuppgifter till forskarteamet

Ansvarig forskare:
Ioannis Ioakeimidis, Institutionen för Medicin, Huddinge (MedH), Karolinska Institutet
✉ b4u-medh@ki.se

Finansieras av Europeiska unionen

UK Research and Innovation

Project funded by
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation

Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
State Secretariat for Education, Research and Innovation SERI

Besök vår hemsida eller Instagramkonto för att läsa mer om projektet.

www.better4u.eu
@better4u_eu

Om BETTER4U

BETTER4U är ett internationellt forskningsprojekt finansierat av EU (2023–2027). I projektet deltar 28 partners från 21 länder.
Målet är att utveckla personligt anpassade och hållbara metoder för att förebygga och behandla övervikt och obesitas hos vuxna i Europa.

BETTER4U ökar förståelsen för bakomliggande orsaker till obesitas och hur dessa samverkar, samt ger individer personligt anpassad information som kan hjälpa till att skapa varaktiga livsstilsförändringar.

Vem kan delta?

Du kan delta om du:

- Är 18–65 år
- Har övervikt eller obesitas (BMI ≥ 25 kg/m²)
- Har en Android-smartphone
- Känner dig bekväm med att använda digitala verktyg så som en app och en smartwatch
- Bor i Region Stockholm och kan resa till Karolinska Institutet, Flemingsberg.

Du kan inte delta om: du är gravid, ammar eller har en sjukdom som gör det osäkert för dig att delta.

Vad innebär deltagandet?

- Ett **kostnadsfritt 6-månaders livsstilsprogram** för viktminskning (personligt anpassat eller sedvanligt stöd).
- Ett kostnadsfritt 6-månaders livsstilsprogram för viktminskning (personligt anpassat eller sedvanligt stöd).
- Att du bär en Garmin-smartwatch (lånas ut till dig i ett år).
- Att du använder **BETTER4U-appen.**
- Att du fyller i frågor om dig själv, din livsstil och hälsa.
- Att du deltar i **5 besök hos oss** (ett digitalt) + ett uppföljningsbesök efter 12 månader.

Ditt deltagande är helt **frivilligt**.

Så här ansöker du

Fyll i intresseanmälan här:

Säkerhet & dataskydd

- Din medverkan är säker – studien är godkänd av Etikprövningsmyndigheten och följer EU:s dataskyddsförordning (GDPR).
- Det finns inga extra risker med att delta.

Innan du bestämmer dig kommer forskarteamet att förklara vad det kommer innebära för dig att delta och svara på eventuella frågor. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan att ange något skäl.

Finansieras av Europeiska unionen

UK Research and Innovation

Project funded by
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
State Secretariat for Education, Research and Innovation SERI