

## Forskningsprosjekt på CFS/ME: «Et 3-dagers kurs for CFS/ME»

### Kjære fastlege, spesialisthelsetjeneste og lokalt NAV-kontor.

Kommunen din deltar i forskningsprosjektet «Et 3-dagers kurs for CFS/ME». Prosjektet skal undersøke effekten av et kort 3-dagers kurs på deltakere med CFS/ME, og vi vil bruke kurset Lightning Process. Formålet er å undersøke om deltakelse kan påvirke fysisk funksjon, utmattelse, smerte, anstrengelsesutløst symptomforverring, mentalt velvære og livskvalitet, samt tilbakeføring til arbeid hos deltakere med CFS/ME. Innbyggerne i kommunen får prioritert plass, og deltakerne skal ikke betale for kurset.

### Personer med CFS/ME kan derfor få informasjon om studien, og de som fyller kriteriene kan delta i prosjektet.

---

#### Inklusjonskriterier

Alder 18-65 år  
CFS/ME som oppfyller Canada-kriteriene  
Minst 50% ute av skole/arbeid  
Mestringstro (tilsvarende forberedelsesfasen)  
Har gitt informert samtykke til å delta

#### Eksklusjonskriterier vurdert av fastlege

Underliggende fysisk sykdom eller psykisk lidelse som kan forklare symptombildet  
Selvmordsrisiko/tidl. selvmordsforsøk  
Graviditet  
Sengeliggende og pleietrengende  
Ikke gode nok norskkunnskaper til å kunne delta på 3-dagers kurset eller fylle ut spørreskjema

---

### Hva innebærer prosjektet for deltakeren?

Prosjektet innebærer deltakelse på et ordinært 3-dagers kurs i blandede grupper med oppfølging i etterkant. Kurset består av undervisning i enkel psykologi, stressfysiologi og opplæring i en metode. Undervisningen foregår i grupper på mellom 3-8 personer over tre dager på omtrent 4 timer hver dag. I etterkant vil deltakeren ha oppfølging på nett/telefon opp til 6 måneder.

### Prosjektforankring

Studien utgår fra NTNU i Trondheim, men er et samarbeid med Universitetet i Oslo, Haukeland universitetssjukehus, Lørenskog kommune og University of Bristol. Prosjektet er støttet av Helsedirektoratet, Nasjonal kompetansetjeneste for CFS/ME og NAV. Studien er finansiert av Norges Forskningsråd og kommuner i Viken, samt NTNU.

### Mulige fordeler og ulemper

Hvis 3-dagers kurset har effekt vil deltakeren kunne få en bedring av fysisk funksjon, utmattelse, smerter, anstrengelsesutløst symptomforverring, mentalt velvære og livskvalitet. Det kan også være en mulighet for å komme tilbake til arbeid eller studier.

Deltakelse kan for noen oppleves som belastende i en allerede sårbar situasjon, og noen kan oppleve forverring i symptomene som nevnt over. Ved behov kan deltakerne få snakke med spesialist i psykiatri/ psykologspesialist.

### Økonomi

Kursdeltakelse, kursmateriell og oppfølging er gratis for de som deltar i studien. Reisekostnader dekkes av deltaker.

Versjon 6.0

Doktorgradskandidaten (Live Landmark) i prosjektet har en bi-stilling som selvstendig næringsdrivende, der 3-dagers kurset utgjør en del av virksomheten. Det er derfor gjort særskilte tiltak i design og gjennomføring av studien for å sikre at data ikke kan påvirkes av kandidaten. Alle innsamlede data i prosjektet går direkte til statistiker i prosjektet på NTNU, og det er han som gjennomfører alle analysene.

Næringsvirksomheten representerer også en interessekonflikt. Det kan være en potensiell økonomisk gevinst i forhold til videre arbeid med kurset hvis det viser seg å ha effekt. Det er også en tilsvarende risiko hvis kurset ikke viser seg å ha effekt. Elementene i kurset er forøvrig utførlig beskrevet i bokform og dermed allment tilgjengelig.

### **For mer detaljert informasjon**

Se Informert samtykke.

### **Kontaktopplysninger**

Dersom du har spørsmål til prosjektet kan du kontakte prosjektleder Leif Edward Ottesen Kennair på tlf 90557004 eller e-post [kennair@ntnu.no](mailto:kennair@ntnu.no)

Ved spørsmål relatert til kurset kan du kontakte PhD-kandidat Live Landmark på tlf 91855303 eller e-post [live@livelandmark.no](mailto:live@livelandmark.no)

Aktuelle deltakere kan ta kontakt med prosjektsekretær i Lørenskog kommune: Agnete Nygaard på tlf 93030874 eller e-post [agnnyg@lorenskog.kommune.no](mailto:agnnyg@lorenskog.kommune.no)