

VILL DU VARA MED I MELIORA-STUDIEN?

Bästa medlem i BCF Johanna Göteborg,

Vill du få möjlighet att testa en mobilapp som är utvecklad för att hjälpa användaren göra hälsosamma livsstilsförändringar för att minska risken av återfall i bröstcancer? Vi bjuder in personer som har avslutat sin primära bröstcancerbehandling och som inte har ett pågående canceråterfall.

*Hittills har introduktionsmöten i första hand genomförts på Bröstcancerföreningen Amazonas kansli på Kammakargatan 47 i Stockholm, men nu vill vi gärna göra en **intressekoll** för möten i **centrala Göteborg**. Även digitalt deltagande kan vara ett alternativ, om du bland annat har tillgång till en dator och möjlighet att skärmdela under mötet. Om du är intresserad av att delta i Göteborg ber vi dig vänligen att göra din intresseanmälan **innan 31 maj 2026**.*

Om du redan har anmält intresse som deltagare i MELIORA-studien ber vi dig vänligen att bortse från den här inbjudan.

Om den aktuella studien

Bröstcancerföreningen Amazona i Stockholm (BCF Amazona), tillsammans med en forskargrupp på Karolinska Institutet (KI), har precis påbörjat en studie om hälsosammare levnadsvanor efter en bröstcancerbehandling. Studien är en så kallad interventionsstudie i EU-projektet MELIORA där deltagarna får personligt anpassade hälsoråd via en mobilapp med en virtuell coach och ett AI-verktyg.

Under introduktionsmötet kommer vi att ge detaljerad information om vad studiedeltagandet innebär och även hjälpa dig att ladda ner MELIORA-appen på din telefon. Vi kommer också be dig svara på frågeformulär om din hälsa och dina levnadsvanor samt väga och mäta dig (om du inte redan vet din längd och vikt).

Efter genomgångna frågeformulär kommer hälften av studiedeltagarna slumpmässigt att hamna i *interventionsgruppen* och andra hälften kommer att hamna i *kontrollgruppen*. Interventionsgruppen kommer få den fullständiga versionen av MELIORA-appen och kontrollgruppen får en enklare version av appen. Kontrollgruppen är viktigt att ha för att kunna dra välgrundade slutsatser om studiens resultat och är vanligt förekommande i forskningsstudier. Om du blir lottad till kontrollgruppen kommer vi erbjuda dig möjligheten att testa den fullständiga appen efter din studiemedverkan.

Informationen om studien kommer att presenteras av representanter från BCF Amazona och från forskargruppen IMPACT vid institutionen för medicin Huddinge, Karolinska Institutet. Volontärer kommer även att finnas på plats och bjuda på fika.

Kriterier för att delta

För att kunna delta i studien behöver du ha genomgått *primär bröstcancerbehandling*. Som primär bröstcancerbehandling räknas operation, kemoterapi och/eller strålning. Du kan delta även om du går på hormonell behandling eller annan efterbehandling.

Du behöver även uppfylla minst ett av följande kriterier:

- *Förhöjd alkoholkonsumtion*: mer än ett standardglas per tillfälle/dag.
- *Förhöjt kroppsmasseindex (BMI)*: ≥ 25 kg/m² (en beräkningskalkyl finns via länken för intresseanmälan längre ner i pdf:en om du är osäker på ditt BMI men vet din längd och vikt).
- *Låg fysisk aktivitet*: t ex mindre än 150 minuter av måttlig och/eller intensiv fysisk aktivitet per vecka, eller mindre än 75 minuter av intensiv fysisk aktivitet per vecka.
- *Dåliga kostvanor*: t ex låg konsumtion av frukt och grönsaker, hög konsumtion av sötsaker och ultra-processad mat.

Du behöver också ha tillgång till en smartphone som du kan använda MELIORA-appen på. Appen kräver antingen:

- Android 8.0 (Oreo) eller senare ([MELIORA-appen i Google Play Store](#))
- iOS 15.6 eller senare ([MELIORA-appen i Apple App Store](#))

Studieperiod

Efter introduktionsmötet önskar vi att du använder MELIORA-appen under sex månader. Under hela studieperioden kommer BCF Amazona och KI finnas tillgängliga för att svara på frågor och hjälpa till att lösa eventuella problem. Efter sex månaders användning av appen kommer vi att bjuda in dig till ett möte igen för en utvärdering samt ifyllande av ytterligare frågeformulär. Du kommer även bli inbjuden till ett sista utvärderingstillfälle efter ytterligare sex månader för reflektioner kring hur dina levnadsvanor ser ut efter din studiemedverkan.

Studien har etiskt godkännande och det är helt frivilligt att delta. Ditt beslut kring deltagande kommer inte påverka ditt medlemskap i BCF Johanna Göteborg på något sätt.

Mer information kring studien hittar du på BCF Amazonas hemsida via den här [länken](#).

Intresseanmälan för studiedeltagande

Om du är intresserad av att delta ber vi dig att fylla i din mejladress via den här [länken](#), så kommer vi att höra av oss till dig med mer information. Du kan även mejla din intresseanmälan till meliora@amazona.se om du föredrar det.

Om du vill komma på ett introduktionsmöte i **Göteborg** vill vi gärna att du fyller i din intresseanmälan **senast 31 maj**. Baserat på antalet intresseanmälningar kommer vi därefter att planera in ett lämpligt antal introduktionsmöten som du sedan kan anmäla dig till.

Introduktionsmöten kommer att hållas på **Fjärde Långgatan 28 i Göteborg**. Du är dock självklart varmt välkommen att anmäla dig till ett mötestillfälle i Stockholm om det passar dig bättre. Mötena i Stockholm genomförs på BCF Amazonas kansli (Kammakargatan 47, Stockholm) fram till slutet av augusti 2026. Du kommer att få en länk till en anmälningssida för att välja en tid som passar dig när du har anmält intresse för att delta. På den anmälningssidan vill vi gärna att du svarar om du vill delta på ett möte i Stockholm, i Göteborg, eller digitalt. Du kommer även att få den fullständiga studieinformationen och samtyckesformuläret skickat till dig, så att du hinner läsa igenom det i lugn och ro inför introduktionsmötet.

Om du har några frågor om deltagande eller rekrytering till studien är du varmt välkommen att kontakta BCF Amazonas projektledare Emma Hårskog via mejl: emma.harrskog@amazona.se, eller via telefon: 076-792 15 06.

Tack på förhand!



Karolinska
Institutet



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
AMAZONA STOCKHOLM



Finansieras av
Europeiska unionen

Bakgrund om MELIORA-projektet

MELIORA är ett EU-finansierat projekt med målet att minska risken för att insjukna eller återinsjukna i bröstcancer med hjälp av AI-verktyg som främjar varaktiga livsstilsförändringar. I projektet kommer åtta olika studier genomföras där målet är att främja beteendeförändringar som ger hälsosammare levnadsvanor, vilket i förlängningen minskar risken för att insjukna eller återinsjukna i bröstcancer. Studiedeltagarna kommer att få använda ett mobilt verktyg, en virtuell coach, som med hjälp av AI ger personligt anpassade hälsobudskap som ska motivera till hälsofrämjande livsstilsförändringar inom områdena fysisk aktivitet samt kost- och alkoholvanor. MELIORA-projektet är finansierat av ett forsknings- och innovationsprogram inom EU som heter "Horizon Europe", och kommer att pågå under åren 2024–2027. Bröstcancerföreningen Amazona och Karolinska Institutet är två av de 16 deltagande organisationerna i projektet.

MELIORA är en akronym som står för Multimodal Engagement and sustainable Lifestyle Interventions Optimizing breast cancer Risk reduction supported by Artificial Intelligence.

Mer information om MELIORA-projektet finns på dessa hemsidor:

<https://www.amazona.se/projekt-meliora/>

<https://melioraproject.eu/>

<https://cordis.europa.eu/project/id/101136791>