**INVITATION**

[Jeg/Vi] skriver til dig, fordi [kliniknavn] deltager i et forskningsprojekt. Projektgruppen skal undersøge om personer, der har type-2 diabetes, kan undvære diabetes- og blodtryksmedicin ved i stedet at følge et guidet forløb med kost og motion i et år.

Du har modtaget denne henvendelse, fordi [jeg/vi] vurderer, at du muligvis opfylder kriterierne for at deltage.

**HVAD HANDLER FORSØGET OM?**

Projektgruppen vil undersøge, om et indledende vægttab efterfulgt af sund kost og motion kan erstatte diabetesmedicin i løbet af et år. De vil også undersøge deltagernes oplevelse i forbindelse med medicin ophør og om deltagerne er tilfredse med kost og motions-aktiviteterne.

Forsøget udføres af Steno Diabetes Center Copenhagen i samarbejde med Steno Diabetes Center Aarhus.

**HVEM KAN DELTAGE?**

Du kan deltage, hvis du har haft diabetes i 6 år eller derunder, er mellem 18 og 75 år, har et Body Mass Index (BMI) på 27 eller derover, og har vejet næsten det samme de sidste 3 måneder.

**HVIS DU DELTAGER, SKAL DU DET NÆSTE ÅR:**

Stoppe din nuværende diabetes- og evt. blodtryksmedicin og følge en lavkalorie Nupo-diæt i 12 uger. Nupo sikrer dig de nødvendige næringsstoffer under vægttabet. Hver 2. uge deltager du i kostundervisning.

Efter 12 uger skifter du gradvis Nupo ud med almindelig mad via måltidskasser i 6 uger. Samtidig bliver du introduceret til motion. Du skal herefter motionere 3 gange om ugen, 2 gange på et hold med en instruktør. Fokus er herefter at fastholde de nye kost og motionsvaner.

Du bliver tilfældigt fordelt i en af to grupper:

Gruppe 1: Kost med lavt kulhydratindhold og motion.

Gruppe 2: Kost med moderat kulhydratindhold og motion.

Du må spise den mængde mad, du har brug for, men skal følge diætistens vejledning om kulhydratindhold.

Derudover deltager du i undersøgelser på Steno Diabetes Center Copenhagen og i hjemmet. Din egen læge justerer evt. din diabetesmedicin undervejs.

**NÅR DU DELTAGER, MODTAGER DU UDEN OMKOSTNINGER:**

Nupo-diæt til 12 uger

Måltidskasser til 6 uger

En digital vægt, blodtryksmåler og et motions ur

Medlemskab til PureGym i forsøgsperioden

Undervisning i kost og motion i forsøgsperioden

**HVAD GØR DU NU?**

Hvis du gerne vil høre mere, beder vi dig inden for DEN NÆSTE UGE, at udfylde linket nedenfor og videregive dine kontaktoplysninger til forsøgsgruppen. Hvis du har spørgsmål eller brug for hjælp til at udfylde formularen, kontakt Line Olesen, tlf. 23704053.

UANSET OM DU ØNSKER AT UDFYLDE FORMULAREN FOR AT HØRE MERE OM FORSØGET ELLER EJ, OPFORDRER VI DIG TIL AT KONTAKTE [kliniknavn], OM DIN BESLUTNING.

[**https://redcap.link/TILMELD**](https://redcap.link/TILMELD)

Når du har udfyldt linket, vil du modtage uddybende skriftlig information om forsøget og inden for 3 hverdage blive kontaktet af en medarbejder fra Steno Diabetes Center Copenhagen. Medarbejderen vil give mere information om forsøget, svare på eventuelle spørgsmål og sikre, at du opfylder kravene til deltagelse i forsøget.

Opfylder du kravene til deltagelse, kan du sige ja eller nej tak til uddybende mundtlig information om forsøget.

**ØNSKER DU IKKE AT BLIVE KONTAKTET?**

Hvis vi, [kliniknavn], ikke hører fra dig efter modtagelse af denne henvendelse inden for én uge (elektronisk), eller to uger (brevpost), kontakter vi dig for at følge op på din interesse i forsøget.

Hvis du ikke ønsker at blive kontaktet af [kliniknavn] i forbindelse med dette forsøg, giver du os blot besked om dette.

**DELTAGELSE ER FRIVILLIGT**

Det er helt frivilligt at deltage, og du kan altid sige nej tak – også efter du har fået mere information. Hvis du vælger ikke at deltage, får det ikke nogen konsekvenser for din videre behandling hos hverken [kliniknavn] eller Steno Diabetes Center Copenhagen.

Hvis du har spørgsmål, er du også velkommen til at kontakte os.

Med venlig hilsen,

[Navn på lægen/sygeplejerske/andet personale]

[Praksisnavn]

[Kontaktinformation]

Projektmedarbejder Line Olesen

Steno Diabetes Center Aarhus

Tlf:23704053, email: [ligole@rm.dk](mailto:ligole@rm.dk)