

Velkommen til spørgeskemaet

Dette spørgeskema handler om, hvilken betydning cykelture med vind i håret har for ældre borgere. Du har tidligere deltaget i et interview og i dag vil vi gerne følge op og høre om dine erfaringer og oplevelser med at være på tur i den røde ladcykel.

Hvorfor er din besvarelse vigtig

Deres besvarelse er med til at skabe viden om, hvilken betydning det har for passagerer at være en del af 'Cykling uden alder'. Du bidrager således med vigtig information, som kan bruges til at fremme sundhed og trivsel hos ældre mennesker.

Forventet tidsforbrug

Det tager cirka 30 minutter at besvare spørgeskemaet/lave interviewet.

Frivillighed og anonymitet

Det er frivilligt at deltage og Deres svar vil blive anonymiseret, så De ikke kan genkendes i undersøgelsen.

Sådan behandler vi Deres besvarelse

Deres svar vil blive behandlet fortroligt. Det betyder, at det kun er forskere, der får adgang til Deres besvarelse. Deres svar anvendes kun til forskning og bliver ikke brugt af tredjepart. De har ikke mulighed for at få slettet Deres oplysninger, hvis De vælger at deltage. De kan læse mere om lovgrundlaget for undersøgelsen i oplysningsbrevet, der var vedhæftet i invitationsmailen.

Spørgsmål og kontakt

Hvis De har spørgsmål til undersøgelsen, kan De til enhver tid kontakte projektleder Mette Toftager (mail: mto@sdu.dk, tlf. 6550 5378), eller videnskabelig assistent Martin Eghøj (mail: maeg@sdu.dk, tlf. 6550 7834).

**Med venlig hilsen,
Projektgruppen bag *Når Bevægelse Bevæger*
Statens Institut for Folkesundhed, SDU**

Sådan besvares spørgeskemaet

- Brug pilene til at gå frem og tilbage i spørgeskemaet.
- De bedes besvare alle spørgsmål.
- Linjen med procent angiver, hvor langt De er nået med Deres besvarelse.

- Hvis De går i stå midt i et spørgsmål, så gå hellere bare videre til det næste.
- Klik 'afslut' til sidst i spørgeskemaet for at gemme Deres besvarelse.

Hvilken version af spørgeskemaet får deltageren? Fuld version (FV) = 3 ud af 4 rigtige af Basic-Q's sidste 4 items. Light version (LV) = 1 eller 2 rigtige af Basic-Q's sidste 4 items

- Fuld version (FV)
- Light version (LV)

Hvor mange gange har du været på cykeltur i den røde ladcykel siden vi sidst talte sammen? (LV) Obs: ca. tal er også ok - få evt. hjælp af kontakt på plejecentret

- 1 gang
- 2 gange
- 3 gange
- 4 gange
- 5 gange
- 6 gange
- 7 gange
- 8 gange
- 9 gange
- 10 gange
- Mere end 10 gange
- Jeg har ikke været ude at cykle inden for den seneste måned
- Ved ikke

Hvad har været det bedste ved at komme på cykelture i den røde ladcykel? (Sæt gerne flere krydser) (LV)

- At bevæge mig / blive bevæget
- At være sammen med andre
- At vise omverdenen at jeg kan
- At komme ud og få nye oplevelser
- At få frisk luft og være udenfor
- At tale med piloterne, og andre passagerer
- At se og besøge steder i mit lokalområde
- Ved ikke
- Andet (skriv her) _____

Kan du fortælle lidt mere om, hvad det betyder for dig, at komme ud og cykle med den røde ladcykel/ Kan du fortælle om en cykeltur du har været på? (skriv her stikord ned, hvis den ældre har lyst til at fortælle lidt mere om cykelture, og måske også hvorfor vedkommende ikke har været så meget afsted) Fx Hvem var pilot på turen, hvad lavede de. Hvordan var humøret (før, under, efter turen) (LV)

De næste spørgsmål handler om, hvordan du har det.

På nedenstående skala betyder 10 'det bedst mulige liv' for Dem, og 0 betyder 'det værst mulige liv' for Dem. Hvor på skalaen synes De selv, De er for tiden? (Brug evt. trivselsstigen som en hjælp til at visualisere svarmulighederne)

(LV)



Hvordan synes De, Deres helbred er alt i alt?
(LV)

- Fremragende
- Vældig godt
- Godt
- Mindre godt
- Dårligt

Har De inden for de sidste 14 dage været generet af nogle af de her nævnte former for smerter, spændinger og ubehag? I så fald, var De så meget eller lidt generet af det?

Sæt ét kryds i hver linje

	Ja, <u>meget</u> generet	Ja, <u>lidt</u> generet	Nej
Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Træthed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hovedpine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Søvnbesvær, søvnproblemer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ængstelse, nervøsitet, uro og angst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har De da taget nogen former for håndkøbs-
eller receptpligtig medicin mod de anførte
smerter, spændinger eller ubehag inden for
den seneste måned? Hvis ja, hvor ofte (antal
gange)?

Sæt ét kryds i hver linje

	Nej	Sjældent (pr. måned)	1 (pr. måned)	2-3 (pr. måned)	1-2 (pr. uge)	3-4 (pr. uge)	5-6 (pr. uge)	1 (pr. dag)	2 eller flere (pr. dag)
Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Træthed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hovedpine/migræne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Søvnbesvær, søvnproblemer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ængstelse, nervøsitet, uro og angst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Inden for den seneste måned:
Hvor ofte har De sovet dårligt/uroligt om
natten? (LV)

- Altid eller næsten altid
 Ofte
 Nogle gange
 Sjældent
 Aldrig

Nedenfor er der en række udsagn om følelser
og tanker. Kryds den boks af, der bedst svarer
til, hvor ofte De har haft det sådan i løbet af
de sidste to uger.

Sæt ét kryds i hver linje

	På intet tidspunkt	Sjældent	Noget af tiden	Ofte	Hele tiden
Jeg har følt mig optimistisk i forhold til fremtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har følt mig nyttig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har følt mig afslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har klaret problemer godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har tænkt klart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeg har følt mig tæt på andre mennesker

Jeg har været i stand til at danne min egen mening om ting

Angiv, hvor ofte De kan se Dem selv i følgende situationer.

Sæt ét kryds i hver linje

	Altid	For det meste	Nogle gange	Sjældent	Aldrig
Hvor tit kan De finde en løsning på problemer, bare De prøver hårdt nok?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor tit kan De klare det, De sætter Dem for?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Føler De, at De i almindelighed er i kontrol over Deres eget liv? (LV)

Slet ikke Lidt I nogen grad For det meste Altid

De afsluttende spørgsmål omhandler Deres **sociale liv**.

Hvor ofte er du fysisk eller digitalt i kontakt med familie, venner og bekendte?

Med "kontakt" menes, at I mødes, taler sammen eller skriver til hinanden (f.eks. ansigt til ansigt, eller via brev, telefonopkald, sms, mails, sociale medier, online spil, videoopkald m.v.)

(Hvis respondenten både er i fysisk og digital kontakt med samme person, bedes du notere det svar, der angiver mest hyppig kontakt)

Sæt ét kryds i hver linje

	Dagligt eller næsten dagligt	1 eller 2 gange om ugen	1 eller 2 gange om måneden	Sjældnere end 1 gang om måneden	Aldrig
Familie, som du ikke bor sammen med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ægtefælle eller kæreste, som du ikke bor sammen med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naboer eller beboere på plejecentret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bekendte i foreninger, klubber, osv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre bekendte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har De nogen at tale med, hvis De har

problemer eller brug for støtte?

- Ja, altid
- Ja, for det meste
- Ja, nogle gange
- Nej, aldrig eller næsten aldrig

Hvor enig er du i følgende udsagn:

(Brug evt. svarark nummer 1 som en hjælp til respondenteren)

Sæt ét kryds i hver linje

	Helt enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig	Ved ikke / ikke relevant
"Jeg føler, at jeg er god nok, som jeg er"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
"Jeg føler mig accepteret for den, jeg er"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sker det nogensinde, at De er alene, selvom De mest har lyst til at være sammen med andre?

- Ja, ofte
- Ja, en gang imellem
- Ja, men sjældent
- Aldrig

Tak for din deltagelse!

Ved at trykke 'Næste' går du videre til de funktionelle test for deltageren

Noteringsark for funktionelle tests blandt deltagene på plejecentre

Angiv deltagerens højde og vægt

Højde i cm
(fx 173)

Vægt i kg
(fx 67,7)

Basic Q - Kognitiv test

Er din hukommelse blevet væsentligt dårligere sammenlignet med tidligere?

- Nej (2 point)
- I nogen grad (1 point)
- I høj grad (0 point)

Har du brug for mere hjælp fra andre til at huske aftaler, mærkedage eller ferier?

- Nej (2 point)
- I nogen grad (1 point)
- I høj grad (0 point)

Har du sværere ved at huske navne, finde det rigtige ord eller gøre sætninger færdige?

- Nej (2 point)
- I nogen grad (1 point)
- I høj grad (0 point)

Hvilket år har vi?

- Korrekt svar (2 point)
- Forkert svar (0 point)

Hvilken måned har vi?

- Korrekt svar (2 point)
- Forkert svar (0 point)

Hvilken ugedag har vi?

- Korrekt svar (2 point)
- Forkert svar (0 point)

Hvor gammel er du?

- Korrekt svar (2 point)
- Forkert svar (0 point)

Noteringsark for balancetests

1: Side-by-side stand

- Positionen holdt I 10 sek (1 point)
- Kunne ikke holde positionen I 10 sek (0 point)
- Ikke prøvet (0 point) _____

2: Semi-tandem stand

- Positionen holdt I 10 sek (1 point)

- Kunne ikke holde positionen I 10 sek (0 point)
- Ikke prøvet (0 point) _____

3: Tandem stand

- Positionen holdt I 10 sek (1 point)
- Kunne ikke holde positionen I 10 sek (0 point)
- Ikke prøvet (0 point) _____

Noteringsark for Gait speed tests

Tid for **første** gait speed test (sekunder)

- Ganghastigheden var: _____
- Hvis deltageren ikke prøvede, skriv hvorfor: _____

Hjælpemidler til gang **første** forsøg

- Ingen hjælpemidler
- Gangstativ/rollator
- Stok
- Andet _____

Tid for **anden** gait speed test (sekunder)

- Ganghastigheden var: _____
- Hvis deltageren ikke prøvede, skriv hvorfor: _____

Hjælpemidler til gang **anden** forsøg

- Ingen hjælpemidler
- Gangstativ/rollator
- Stok
- Andet _____

Hvad var den **hurtigste** tid af de to forsøg? (sekunder)

4-Meter gangtest - Gait speed

- Hvis deltageren ikke kunne gennemføre gang øvelsen (0 point)
- Hvis tiden var mere end 8.70 sec (1 point)
- Hvis tiden er mellem 6.21 til 8.70 sec (2 point)
- Hvis tiden er mellem 4.82 til 6.20 sec (3 point)
- Hvis tiden er mindre end 4.82 sec (4 point)

Noteringsark for Chair Stands

Single Chair Stand

Kunne deltageren rejse sig uden hjælp?

- Ja (Gå til Repeated Chair Stand)
- Nej eller prøvede ikke skriv hvorfor: (Afslut test med 0 point) _____

Repeated Chair Stand

Kunne deltageren sikkert rejse sig 5 gange uden hjælp?
(sekunder)

- Ja - Rapportér tiden her (sek) _____
- Nej - Skriv kommentarer her: _____

Scoring the Repeated Chair test

- Deltageren kunne ikke gennemføre 5 gentagelser på >60 sec (0 point)
- Hvis chair stand tiden var 16.70 sec eller mere (1 point)
- Hvis chair stand tiden var mellem 13.70 til 16.69 sec (2 point)
- Hvis chair stand tiden var mellem 11.20 til 13.69 sec (3 point)
- Hvis chair stand tiden var 11.19 sec eller mindre (4 point)

Scoringsark for Håndgrebsstyrke

Blev testen gennemført med den dominante hånd?

- Ja
- Nej

Hvilken position havde deltageren?

- Siddende
- Stående

Håndgrebsstyrke på **første** forsøg (Skriv i hele tal fx 22.7 kg)

Håndgrebsstyrke på **andet** forsøg

Håndgrebsstyrke på **tredje** forsøg

Hvis deltageren ikke brugte et af forsøgende eller andre kommentarer, skriv hvorfor nedenfor:

Hvad var den **højeste** håndgrebsstyrke ud af de 3 forsøg? (Skriv i hele tal fx 22.7 kg)

Noteringsark for 6 min gang-test

Antal meter gået (i hele m)

Hjælpe midler til forsøg

- Ingen hjælpemidler
- Gangstativ/rollator
- Stok
- Andet _____

Noter tiden den ældre stoppede, hvis personen blev nød til at stoppe før tid

minutter

sekunder

Skriv årsagen til den til ældre blev nød til at stoppe før tid

Tryk afslut for at gemme