

Velkommen til spørgeskemaet i projektet:

Når Bevægelse Bevæger - Cykling uden alder

Du modtager dette spørgeskema, da du er tilknyttet Cykling uden alder som cykelpilot og/eller -kaptajn. Cykling uden alder indgår i forskningsprojektet *Når Bevægelse Bevæger*. Med dette spørgeskema ønsker vi at undersøge, hvad det betyder for piloternes sundhed og trivsel at være en del af Cykling uden alder. Spørgsmålene omhandler derfor dine oplevelser som pilot samt din sundhed og trivsel.

Spørgeskemaet er det første ud af to, som vi vil bede dig om at besvare. Du vil modtage det andet spørgeskema om cirka tre måneder.

Hvorfor er din besvarelse vigtig?

Din besvarelse er med til at skabe viden om, hvilken betydning det har for dig at være en del af Cykling uden alder. Ved at besvare spørgeskemaet bidrager du således med vigtig information, som fremadrettet kan bruges i udviklingen af tiltag, der fremmer sundhed og trivsel hos ældre på plejecentre.

Forventet tidsforbrug

Det tager cirka 20 minutter at besvare spørgeskemaet.

Frivillighed, fortrolighed og anonymitet

Det er frivilligt at deltage, og dine svar vil blive behandlet fortroligt og anonymiseret, så du ikke kan genkendes i nogle af vores publikationer. Det er kun forskerne bag undersøgelsen, der får adgang til din besvarelse. Dine svar anvendes kun til forskning og bliver ikke brugt af tredjepart.

Spørgsmål og kontakt

Hvis du har spørgsmål til undersøgelsen, kan du til enhver tid kontakte projektleder Mette Toftager (mail: mto@sdu.dk, tlf. 6550 7853) eller ph.d.-studerende Andreas Jørgensen (mail: ajor@sdu.dk, tlf. 6550 7718) fra Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.



Sådan besvarer du spørgeskemaet

- Brug pilene til at gå frem og tilbage i spørgeskemaet.
- Du bedes besvare alle spørgsmål. Der er ingen rigtige eller forkerte svar.
- Linjen med procent angiver, hvor langt du er nået med din besvarelse.
- Hvis du går i stå midt i et spørgsmål, så gå hellere bare videre til det næste.
- Klik 'afslut' til sidst i spørgeskemaet for at gemme din besvarelse.

Først kommer der nogle **baggrundsspørgsmål** om bl.a. din alder, bolig, uddannelse, beskæftigelse og civilstatus.

Er du:

- Mand
 Kvinde
 Andet

Hvor gammel er du?

(Skriv din alder i hele år, for eksempel 30 år)

Har du en kæreste/partner/ægtefælle?

- Ja
 Nej, ikke for tiden
 Nej, jeg har aldrig haft en kæreste/partner/ægtefælle

Bor du sammen med din kæreste/partner/ægtefælle?

- Ja
 Nej

Hvad er din højeste fuldførte uddannelse?

- Grundskole (7., 8., 9. eller 10. klasse)
- Gymnasial uddannelse (alment gymnasium, HF, studenterkursus, studentereksamen)
- Erhvervsuddannelse/faglært f.eks. kontor- eller butiksassistent, frisør, murer, tømrer, lægesekretær, social- og sundhedshjælper/assistent, landmand, el.lign.
- Kort videregående uddannelse (2-3 år) f.eks. markedsøkonom, politibetjent, laborant, maskintekniker, datamatiker, multimediedesigner, økonoma, tandplejer, el.lign.
- Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år) f.eks. bachelorgrad, folkeskolelærer, socialrådgiver, bygningskonstruktør, sygeplejerske, fysioterapeut, diplomingeniør, pædagog,, el.lign.
- Lang videregående uddannelse (mere end 4 år) f.eks. kandidatgrad, civilingeniør, læge, psykolog, el.lign.
- Anden uddannelse (skriv her) _____

Hvad er din hovedbeskæftigelse?

- Topledelse f.eks. adm. direktør, kontorchef, el.lign.
- Liberale erhverv f.eks. praktiserende læge, advokat, revisor, el.lign.
- Selvstændig erhvervsdrivende eller medhjælpende ægtefælle
- Lønmodtager uden ledelsesansvar
- Lønmodtager med ledelsesansvar
- Arbejdsløs/ledig på dagpenge
- Arbejdsløs/ledig på kontanthjælp
- Ansat i flexjob/skånejob
- Sygedagpengemodtager
- Folkepensionist
- Førtidspensionist
- Efterlønsmodtager
- Hjemmegående
- Elev/studerende
- Andet (skriv her) _____

Har du tidligere arbejdet indenfor ældreplejen? (både frivilligt og/eller professionelt)

For eksempel kan arbejde indenfor ældreplejen være arbejde på plejehjem, bosteder, seniorcenter, tilknytning som frivillig besøgsven, eller varetagelse af administrative opgaver som indbefatter at hjælpe/arbejde med ældre mennesker.

- Ja
- Nej

De næste spørgsmål omhandler din tilknytning til Cykling uden alder.

Hvor længe har du været tilknyttet Cykling uden alder?

- Mindre end 1 måned
- 1-3 måneder
- 3-6 måneder
- 6-9 måneder
- 9-12 måneder
- 1-3 år
- Mere end 3 år

Som cykelpilot kan man være tilknyttet flere plejecentre. Hvor mange plejecentre er du tilknyttet?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Hvilket plejecenter er du tilknyttet gennem Cykling uden alder?

(Skriv navnet på plejecentret og vælg den tilhørende kommune)

Plejecenter

Kommune

- Allerød
- Assens
- Ballerup
- Billund
- Bornholm
- Brøndby
- Brønderslev
- Dragør
- Egedal

- Esbjerg
- Fanø
- Favrskov
- Faxe
- Fredensborg
- Fredericia
- Frederiksberg
- Frederikshavn
- Frederikssund
- Furesø
- Faaborg-Midtfyn
- Gentofte
- Gladsaxe
- Glostrup
- Greve
- Gribskov
- Guldborgsund
- Haderslev
- Halsnæs
- Hedensted
- Helsingør
- Herlev
- Herning
- Hillerød
- Hjørring
- Holbæk
- Holstebro
- Horsens
- Hvidovre
- Høje-Taastrup
- Hørsholm
- Ikast-Brande
- Ishøj
- Jammerbugt
- Kalundborg
- Kerteminde
- Kolding
- København
- Køge
- Langeland
- Lejre
- Lemvig
- Lolland
- Lyngby-Taarbæk
- Læsø
- Mariagerfjord
- Middelfart
- Morsø
- Norddjurs
- Nordfyn
- Nyborg
- Næstved
- Odder
- Odense
- Odsherred
- Randers
- Rebild
- Ringkøbing-Skjern
- Ringsted
- Roskilde
- Rudersdal
- Rødovre
- Samsø
- Silkeborg
- Skanderborg
- Skive
- Slagelse
- Solrød
- Sorø
- Stevns
- Struer

- Svendborg
- Syddjurs
- Sønderborg
- Thisted
- Tønder
- Tårnby
- Vallensbæk
- Varde
- Vejen
- Vejle
- Vesthimmerland
- Viborg
- Vordingborg
- Årø
- Aabenraa
- Aalborg
- Aarhus

Hvilke plejecentre er du tilknyttet gennem Cykling uden alder?

(Skriv navnet på plejecentret og vælg den tilhørende kommune)

Plejecenter

	Allerød	Assens	Ballerup	Billund	Bornholm	Brøndby	Brønderslev	Dragør	Egedal	Estbjerg	Fanø	Favrskov	Faxe	Fredensborg	Fredericia	Frederiksberg	Frederikshavn	Frederikssund	Furesø	Faaborg-Midtfyn	Gentofte	Gladsaxe	Glostrup	Greve	Gribskø
___	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvilke plejecentre er du tilknyttet gennem Cykling uden alder?

(Skriv navnet på plejecentret og vælg den tilhørende kommune)

Plejecenter

	Allerød	Assens	Ballerup	Billund	Bornholm	Brøndby	Brønderslev	Dragør	Egedal	Estbjerg	Fanø	Favrskov	Faxe	Fredensborg	Fredericia	Frederiksberg	Frederikshavn	Frederikssund	Furesø	Faaborg-Midtfyn	Gentofte	Gladsaxe	Glostrup	Greve	Gribskø
___	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvilke plejecentre er du tilknyttet gennem Cykling uden alder?

(Skriv navnet på plejecentret og vælg den tilhørende kommune)

Plejecenter

	Allerød	Assens	Ballerup	Billund	Bornholm	Brøndby	Brønderslev	Dragør	Egedal	Estbjerg	Fanø	Favrskov	Faxe	Fredensborg	Fredericia	Frederiksberg	Frederikshavn	Frederikssund	Furesø	Faaborg-Midtfyn	Gentofte	Gladsaxe	Glostrup	Greve	Gribskø
___	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>

Hvilke plejecentre er du tilknyttet gennem Cykling uden alder?

(Skriv navnet på plejecentret og vælg den tilhørende kommune)

Plejecenter

	Allerød	Assens	Ballerup	Billund	Bornholm	Brøndby	Brønderslev	Dragør	Egedal	Estbjerg	Fanø	Favrskov	Faxe	Fredensborg	Fredericia	Frederiksberg	Frederikshavn	Frederikssund	Furesø	Faaborg-Midtfyn	Gentofte	Gladsaxe	Glostrup	Greve	Gribskø
___	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<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"/>	<input type="checkbox"/>

Hvad er din primære rolle i Cykling uden alder?

- Jeg er frivillig cykelpilot
- Jeg er frivillig cykelkaptajn
- Jeg er både frivillig cykelpilot og -kaptajn
- Jeg er cykelpilot/kaptajn og ansat på plejecentret.
- Andet (skriv her) _____

Har du cyklet med passagerer i Cykling uden alder inden for det seneste år?

- Ja
- Nej

Indenfor den seneste måned, hvor ofte har du været ude at cykle som pilot/kaptajn med Cykling uden alder?

- 1-3 gange om måneden
- Én gang om ugen
- Flere gange om ugen
- Jeg har ikke været afsted inden for den seneste måned

Hvad glæder du dig mest til ved at komme ud at cykle med Cykling uden alder?

- At bevæge mig / komme i form
- At være sammen med andre
- At have det sjovt
- At gøre en forskel
- At koble af
- At tale med passageren(e) og andre piloter
- Ved ikke
- Andet (skriv her) _____

De næste spørgsmål handler om din sundhed generelt.

Forestil dig en stige med 0 på det nederste trin til 10 på det øverste. Toppen af stigen betyder det bedst mulige liv for dig, og det nederste trin betyder det værst mulige liv for dig.

På hvilket trin af stigen synes du selv, du er for tiden?

- 10 (Det bedst mulige liv)
- 9
- 8
- 7
- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1
- 0 (Det værst mulige liv)

Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?

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

På en typisk uge, hvor meget tid bruger du i alt på moderat og hård fysisk aktivitet, hvor din vejrtrækning øges?

Eksempler på moderat og hård fysisk aktivitet

Moderat og hård fysisk aktivitet kan f.eks. være rask gang, cykling som transport eller motion, tungt havearbejde, løb eller motionsidræt.

- Mindre end 0,5 time (mindre end 30 minutter)
- 0,5 til 1,5 time (30-90 minutter)
- 1,5 til 2,5 time (90-150 minutter)
- 2,5 til 5 timer (150-300 minutter)
- Mere end 5 timer (mere end 300 minutter)

Du har angivet, at du bruger 30-90 minutter på moderat og hård fysisk aktivitet.

Hvor meget af den tid, bruger du i alt på hård fysisk aktivitet, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?

Eksempler på hård fysisk aktivitet

Hård fysisk aktivitet kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.

- Mindre end 0,5 time (mindre end 30 minutter)
- 0,5 til 1,5 time (30-90 minutter)

Du har angivet, at du bruger 1,5 til 2,5 time på moderat og hård fysisk aktivitet.

Hvor meget af den tid, bruger du i alt på **hård fysisk aktivitet**, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?

Eksempler på hård fysisk aktivitet

Hård fysisk aktivitet kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.

- Mindre end 0,5 time (mindre end 30 minutter)
- 0,5 til 1,5 time (30-90 minutter)
- 1,5 til 2,5 time (90-150 minutter)

Du har angivet, at du bruger 2,5 til 5 timer på moderat og hård fysisk aktivitet.

Hvor meget af den tid, bruger du i alt på **hård fysisk aktivitet**, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?

Eksempler på hård fysisk aktivitet

Hård fysisk aktivitet kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.

- Mindre end 0,5 time (mindre end 30 minutter)
- 0,5 til 1,5 time (30-90 minutter)
- 1,5 til 2,5 time (90-150 minutter)
- 2,5 til 5 timer (150-300 minutter)

Du har angivet, at du bruger mere end 5 timer på moderat og hård fysisk aktivitet.

Hvor meget af den tid, bruger du i alt på **hård fysisk aktivitet**, hvor du bliver så forpustet, at det er svært at tale?

Eksempler på hård fysisk aktivitet

Hård fysisk aktivitet kan f.eks. være svømning, løb, cykling i højt tempo, konditionstræning, hård styrketræning eller boldspil.

- Mindre end 0,5 time (mindre end 30 minutter)
- 0,5 til 1,5 time (30-90 minutter)
- 1,5 til 2,5 time (90-150 minutter)
- 2,5 til 5 timer (150-300 minutter)
- Mere end 5 timer (mere end 300 minutter)

Hvis du ser på det seneste år, hvad vil du så sige passer bedst som beskrivelse på din fysiske aktivitet i fritiden?

- Træner hårdt og dyrker konkurrenceidræt regelmæssigt og flere gange om ugen (konkurrenceidræt)
- Dyrker motionsidræt eller tungt havearbejde mindst fire timer per uge (motionsidræt)
- Spadserer, cykler eller har anden lettere motion mindst fire timer per uge (medregn også søndagsture, lettere havearbejde og cykling/gang til arbejde) (lettere motion)
- Læser, ser fjernsyn eller har anden stillesiddende beskæftigelse (stillesiddende)

Hvordan vurderer du din fysiske form?

- Virkelig god
- God
- Nogenlunde

- Mindre god
- Dårlig

Hvor høj er du (uden sko)?

(Skriv din højde i hele cm, som for eksempel 175 cm)

Hvor meget vejer du (uden tøj)?

(Skriv din vægt i hele kg, som for eksempel 75 kg)

Hvor ofte har du sovet dårligt/uroligt om natten inden for den seneste måned?

- Aldrig
- Sjældent
- Nogle gange
- Ofte
- Altid eller næsten altid

De næste spørgsmål handler om din generelle trivsel.

Nedenfor er der en række udsagn om følelser og tanker. Du vil nu blive bedt om at vurdere, i hvor høj grad de forskellige udsagn passer på dig.

Hvert udsagn starter med **"I de sidste to uger..."**

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Hele tiden	Ofte	Noget af tiden	Sjældent	På intet tidspunkt
...har jeg følt mig optimistisk i forhold til fremtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg følt mig nyttig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg følt mig afslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg klaret problemer godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg tænkt klart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg følt mig tæt på andre mennesker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg været i stand til at danne min egen mening om ting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sæt venligst, ved hvert af de 5 udsagn, et kryds i det felt der kommer tættest på, hvordan du har følt dig i de seneste to uger.

For eksempel, hvis du har følt dig glad og i godt humør i lidt mere end halvdelen af tiden i de sidste to uger, så sæt krydset i dette felt.

Ved hvert udsagn start med **"I de sidste to uger..."**

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Hele tiden	Det meste af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
...har jeg været glad og i godt humør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg følt mig rolig og afslappet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har jeg følt mig aktiv og energisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...er jeg vågnet frisk og udhvilet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Angiv, hvor ofte du kan se dig selv i følgende situationer.

(Sæt ét kryds i hver linje)

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

Hvor enig er du i følgende udsagn: "Jeg føler, at jeg er god nok, som jeg er"?

- Helt enig
- Enig
- Hverken enig eller uenig
- Uenig
- Helt uenig
- Ved ikke/ikke relevant

De afsluttende spørgsmål omhandler dit 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.

Hvert spørgsmål nedenfor starter med **"Hvor ofte er du fysisk eller digitalt i kontakt med... "**

(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/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	<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 du nogen at tale med, hvis du har problemer eller brug for støtte?

Med nogen menes tætte relationer, som f.eks. familie eller nære venner.

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

Nu beder vi dig tænke på alle i dit netværk (familie, venner, naboer, kollegaer, andre medlemmer af Cykling uden alder, m.fl.)

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Sjældent	En gang imellem	Ofte
Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte føler du dig udenfor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

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

Du er nu færdig med at besvare spørgeskemaet

Har du nogle kommentarer til spørgeskemaet eller til din besvarelse generelt, som du gerne vil ytre, så har du mulighed for at skrive kommentarer i feltet her.

Tusind tak for din deltagelse!

HUSK at trykke på knappen **'afslut'** for at gemme din besvarelse!

Hvis du oplevede nogle problemer med udfyldelsen af spørgeskemaet eller har nogle spørgsmål, kan du til enhver tid kontakte projektleder Mette Toftager (mail: mto@sdu.dk, tlf. 6550 7853), eller ph.d.-studerende Andreas Jørgensen (mail: ajor@sdu.dk, tlf. 6550 7718).

På vegne af forskningsgruppen bag
Når Bevægelse Bevæger