

## Kære pilot

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 en opfølgning på det du tidligere besvarede (i perioden maj-september 2021) og omhandler din deltagelse i Cykling uden alder, og hvordan du har det generelt.

### 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 ca. 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.

### Sådan behandler vi dine oplysninger

Syddansk Universitet behandler personoplysninger fortroligt, og i overensstemmelse med gældende ret. Oplysningerne vil kun blive brugt til forskning og formidling af forskningsresultater. Vi sørger for at opbevare dem sikkert, så det kun er de relevante forskere på SDU, der har adgang til dem. Alle oplysninger, vi får fra dig i forbindelse med projektet, behandles strengt fortroligt og anvendes kun ifm. projektrelaterede sundhedsfaglig forsknings- og uddannelsesaktiviteter, herunder afhandlinger og kandidatspecialer. Oplysningerne bliver gemt så længe, de er relevante for forskningen i forbindelse med evaluering af Når Bevægelse Bevæger. Når data ikke længere er relevante for forskningen, vil de blive slettet eller anonymiseret. Du kan læse mere om dine rettigheder i det uddybende materiale, hvor vi har samlet information om oplysningspligten, data beskyttelsesloven samt hvordan vi behandler dine data, det uddybende materiale kan du læse her: [KLIK HER](#)

### Spørgsmål og kontakt

Hvis du har spørgsmål til undersøgelsen, kan du til enhver tid kontakte projektleder Mette Toftager (mail: [mto@sdu.dk](mailto:mto@sdu.dk), tlf. 6550 7853), eller videnskabelig assistent Martin Eghøj ([maeg@sdu.dk](mailto:maeg@sdu.dk), tlf 6550 7834) 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.

De første spørgsmål handler om din nuværende rolle i Cykling uden alder.

Som cykelpilot kan man være tilknyttet flere plejecentre.

Er du stadig tilknyttet det/de samme plejecentre, som da du udfyldte det første spørgeskema i maj – september 2021?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

Hvor mange plejecentre er du nu tilknyttet?

- 0
- 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-Brandø  
 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



- Jeg er frivillig pilot
- Jeg er frivillig kaptajn
- Jeg er både frivillig pilot og kaptajn
- Jeg er pilot/kaptajn og ansat på plejecentret.
- Andet (skriv her) \_\_\_\_\_

Har du været ude at cykle med passagerer i Cykling uden alder, siden du udfyldte det første spørgeskema i maj-september?

- Ja
- Nej
- Ved ikke

Hvor mange gange har du været ude og cykle med Cykling uden alder siden maj 2021?

*Brug evt. kalenderen herunder til at huske tilbage på hvilke dage du har været ude og cykle med Cykling uden alder*

APRIL		MAJ		JUNI		JULI		AUGUST		SEPTEMBER	
To 1	Skærtorsdag	Lø 1		Ti 1		To 1		So 1		On 1	Fr 1
Fr 2	Langfredag	So 2		On 2		Fr 2		Ma 2	31	To 2	Lø 2
Lø 3		Ma 3		To 3		Lø 3		Ti 3		Fr 3	So 3
So 4	Påskebadag	Ti 4	Prins Henrik Carl	Fr 4		So 4		On 4		Lø 4	Ma 4
Ma 5	2. påskedag	On 5	Danmarks befrielse 1945	Lø 5	Grundlovsdag / Fars dag	Ma 5	27	To 5		So 5	Danmarks udsendte
Ti 6		To 6		So 6		Ti 6		Fr 6		Ma 6	36
On 7		Fr 7		Ma 7	Prins Joachim	On 7		So 7		Ti 7	To 7
To 8		Lø 8		Ti 8		To 8		Ma 8		On 8	Fr 8
Fr 9	Danmarks besættelse 1940	So 9	Mors dag	On 9		Fr 9		Ma 9	32	To 9	Lø 9
Lø 10		Ma 10		To 10		Lø 10		Ti 10		Fr 10	So 10
So 11		Ti 11		Fr 11		So 11		On 11		Lø 11	Ma 11
Ma 12		On 12		Lø 12		Ma 12	28	To 12		So 12	Ti 12
Ti 13		To 13	Kristi himmelfartsdag	So 13		Ti 13		Fr 13		Ma 13	37
On 14		Fr 14		Ma 14	24	On 14	Muligvis feriepauze	So 14		Ti 14	To 14
To 15		Lø 15		Ti 15	Valdemarsdag	To 15		Ma 15		On 15	Fr 15
Fr 16	Dronning Margrethe II	So 16		On 16		Fr 16		Ma 16	33	To 16	Lø 16
Lø 17		Ma 17	20	To 17		Lø 17		Ti 17		Fr 17	So 17
So 18		Ti 18		Fr 18		So 18		On 18		Ma 18	Ti 18
Ma 19	16	On 19		Lø 19		Ma 19	29	To 19		So 19	Ti 19
Ti 20		To 20		So 20		Ti 20		Fr 20		Ma 20	38
On 21	Prinsesse Isabella	Fr 21		Ma 21	Langste dag	On 21		Lø 21		Ti 21	To 21
To 22		Lø 22		Ti 22		To 22	Prins Felix	So 22		On 22	Jævnedgn
Fr 23		So 23	Pinsedag	On 23	Sankt Hansaften	Fr 23		Ma 23	34	To 23	Lø 23
Lø 24		Ma 24	2. pinsedag	To 24	Sankt Hansdag	Lø 24		Ti 24		Fr 24	So 24
So 25		Ti 25		Fr 25		So 25		On 25		Lø 25	Ma 25
Ma 26	17	On 26	Kronprins Frederik	Lø 26		Ma 26	30	To 26		So 26	Ti 26
Ti 27		To 27		So 27		Ti 27		Fr 27		Ma 27	39
On 28		Fr 28		Ma 28	26	On 28		Lø 28	Prins Nikolai	Ti 28	To 28
To 29	Prinsesse Benedikte	Lø 29		Ti 29		To 29		So 29		On 29	Fr 29
Fr 30	Store bededag	So 30		On 30		Fr 30		Ma 30	35	To 30	Lø 30
Lø 31		Ma 31	22			Lø 31		Ti 31		So 31	Fr 31
18 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage		19 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage		22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage		22 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage		22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage		22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	

Skriv antal ture du har deltaget i (skriv i hele tal fx 6)

Tænk på de seneste måneder (siden maj 2021) Angiv, ud fra hvert spørgsmål, hvor enig eller uenig du er i følgende udsagn

(sæt et kryds i hver linje)

- Jeg er motiveret for at deltage i Cykling uden alder
- Min familie og min omgangskreds bakker op om min deltagelse i Cykling uden alder
- Der er en fællesskabsfølelse i Cykling uden alder blandt alle der er med
- Cykling uden alder giver mig positive oplevelser sammen med plejehjemsbeboerne og piloter
- Jeg vil gerne cykle mere med Cykling uden alder, end jeg allerede gør

Helt enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Angiv hvor enig eller uenig du er i følgende udsagn (uagtet om du har været ude at cykle for nyligt). Hvert udsagn starter med:

**"Det bedste ved at cykle med Cykling uden alder er..."**

(sæt et kryds i hver linje)

- ...at jeg kommer i bedre form/bevæger mig regelmæssigt
- ... at jeg har det sjovt
- ... at jeg gør en forskel for andre

Helt enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- ... at jeg kobler af
- ... at jeg danner relationer og venskaber med passagerne og andre piloter
- ... at det er godt at have papir på, at jeg har arbejdet som frivillig
- ... at jeg som frivillig deltager i et socialt fællesskab, som jeg kan lide
- ... at jeg som frivillig kan gøre noget, som er vigtigt for lokalsamfundet

### Planlægger du at fortsætte som pilot i Cykling uden alder fremadrettet?

- Ja, jeg fortsætter
- Ja, og jeg vil gerne engagere mig mere i Cykling uden alder
- Jeg overvejer at stoppe
- Nej, jeg har besluttet mig for at stoppe
- Jeg holder i øjeblikket pause

### Hvorfor er du stoppet / overvejer du at stoppe? Vælg de(t) svar, som passer bedst. (du kan vælge mere end ét svar)

- Jeg interesserer mig ikke længere for det
- Jeg savner anerkendelse
- Jeg har ikke råd
- Jeg har ikke tid eller vil hellere bruge min tid på noget andet
- Jeg har en sygdom, skade eller et handicap
- Jeg har haft dårlige oplevelser som frivillig
- Der stilles større og større krav til os frivillige
- Private årsager
- Andre grunde, hvis andre (skriv hvilke) \_\_\_\_\_

### 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 vejtrækning 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/uroeligt 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

De sidste 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 <u>dagligt</u>	1 eller 2 gange om <u>ugen</u>	1 eller 2 gange om <u>måneden</u>	Sjældnere end 1 gang om <u>måneden</u>	Aldrig/ <u>ikke relevant</u>
Familie, som du <i>ikke</i> bor sammen med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egtefælle/kæreste som du <i>ikke</i> 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

I kommentarfeltet nedenfor har du mulighed for at uddybe dine tanker og oplevelser som er vigtige og meningsfulde for dig i relation til din deltagelse i Cykling uden alder. Derudover kan du også skrive, hvis du har du nogle kommentarer til spørgeskemaet generelt. Hvis du ikke har nogle kommentarer skal du blot trykke "næste".

### 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](mailto:mto@sdu.dk), tlf. 6550 7853), eller videnskabelig assistent Martin Eghøj ([maeg@sdu.dk](mailto:maeg@sdu.dk), tlf 6550 7834).

På vegne af forskningsgruppen bag  
 Når *Bevægelse* *Bevæger*