

Kære pilot

Velkommen til spørgeskemaet i projektet:

Når Bevægelse Bevæger - "Cykling uden alder"

OBS

Hvis du d. 06/12/21 har modtaget et andet spørgeskema relateret til Cykling uden alder pr. mail, bedes du udfylde det tilsendte spørgeskema fremfor dette.

Dette spørgeskema er henvendt til dig, der er tilknyttet "Cykling uden alder" som pilot og/eller -kaptajn. Cykling uden alder indgår i forskningsprojektet *Når Bevægelse Bevæger*, som udføres af Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. Formålet med spørgeskemaet er at undersøge, hvad det betyder for Cykling uden alders piloters sundhed og trivsel. Spørgsmålene omhandler derfor dine oplevelser som pilot i relation til din sundhed og trivsel.

Hvorfor er din besvarelse vigtig?

Din besvarelse er med til at skabe viden om, hvilken betydning det har 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.

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, tlf. 6550 7853), eller videnskabelig assistent Martin Eghøj (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.

Først kommer der nogle **baggrundsspørgsmål** om køn, alder, civilstatus, uddannelse og beskæftigelse.

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
 Jeg er enke/enkemand

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. bachelordgrad, 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

De næste spørgsmål handler om Cykling uden alder aktiviteterne generelt.

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

- Ja
- Nej

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

Brug kalenderen under 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	To 1	So 1	On 1	Fr 1	On 1	Fr 1	Fr 1	Fr 1
Fr 2 Langfredag	So 2	On 2	Fr 2	Fr 2	Ma 2	To 2	Lø 2	Ma 2	To 2	To 2	Lø 2
Lø 3	Ma 3	To 3	Lø 3	To 3	Ti 3	Fr 3	Ti 3	Ti 3	Fr 3	Fr 3	So 3
So 4 Påskestedag	Ti 4 Prins Henrik Carl	Fr 4	So 4	Fr 4	On 4	Lø 4	On 4	On 4	Lø 4	Ma 4	Ma 4
Ma 5 2. påskestedag	On 5 Danmarks befrielse 1945	Lø 5 Grundlovsdag / Fars dag	Ma 5	Ma 5	Fr 6	So 5 Danmarks udsendte	Ti 5	To 5	Ma 6	Ti 5	Ti 5
Ti 6	To 6	So 6	Ti 6	To 6	Fr 7	Ma 6	Fr 6	Fr 6	Ma 6	On 6	Lø 6
On 7	Fr 7	Ma 7 Prins Joachim	On 7	On 7	Lø 8	Ti 7	Lø 7	Lø 7	Ti 7	To 7	To 7
To 8	Lø 8	Ti 8	To 8	To 8	Fr 9	On 8	So 8	So 8	On 8	Fr 8	Fr 8
Fr 9 Danmarks besættelse 1940	So 9 Mors dag	On 9	Fr 9	Fr 9	Lø 10	Ma 9	Ma 9	Ma 9	To 9	Fr 9	Fr 9
Lø 10	Ma 10	To 10	Lø 10	Lø 10	So 11	Ti 10	Ti 10	Ti 10	Fr 10	So 10	So 10
So 11	Ti 11	Fr 11	So 11	So 11	Ma 12	On 11	On 11	On 11	Lø 11	Ma 11	Ma 11
Ma 12	On 12	Lø 12	Ma 12	Ma 12	Ti 13	Fr 12	Fr 12	To 12	So 12	Ti 12	Ti 12
Ti 13	To 13 Kriisi himmelfartsdag	So 13	Ti 13	To 13	Fr 13	Ma 13	Ma 13	Fr 13	Ma 13	On 13	On 13
On 14	Fr 14	Ma 14	On 14	On 14	To 15	Ti 14	To 14	Lø 14	Ti 14	To 14	To 14
To 15	Lø 15	Ti 15 Valdemarsdag	To 15	To 15	Fr 16	On 15	Fr 15	So 15	On 15	Fr 15	Fr 15
Fr 16 Dronning Margrethe II	So 16	On 16	Fr 16	Fr 16	Ma 16	To 16	Lø 16	Ma 16	To 16	Lø 16	Lø 16
Lø 17	Ma 17	To 17	Lø 17	Lø 17	Fr 17	Fr 17	So 17	Ti 17	Fr 17	So 17	So 17
So 18	Ti 18	Fr 18	So 18	So 18	To 19	On 18	Ma 18	On 18	Lø 18	Ma 18	Ma 18
Ma 19	On 19	Lø 19	Ma 19	Ma 19	Ti 20	Lø 19	To 19	Fr 19	So 19	Ti 19	Ti 19
Ti 20	Fr 21	Ma 21 Længste dag	Ti 20	Ti 20	On 21	Ma 21	Fr 20	Ma 20	Ma 20	On 20	On 20
On 21 Prinsesse Isabella	Lø 22	Ti 22	On 21	On 21	Fr 23	To 22	Lø 21	Fr 21	Ti 21	To 21	To 21
To 22	So 23 Pinsedag	On 23 Sankt Hansaften	To 22	To 22	Ma 23	Fr 23	Ma 23	Ma 23	On 22 Jævnedejn	Fr 22	Fr 22
Fr 23	Ma 24 2. pinsedag	To 24 Sankt Hansdag	Fr 23	Fr 23	Ti 24	Fr 24	Fr 24	To 23	To 23	Lø 23	Lø 23
Lø 24	Ti 25	Fr 25	Lø 24	Lø 24	On 25	To 24	Ti 24	Fr 24	Fr 24	So 24	So 24
So 25	On 26 Kronprins Frederik	Lø 26	So 25	So 25	To 26	Fr 25	On 25	On 25	Lø 25	Ma 25	Ma 25
Ma 26	To 27	So 27	Ma 26	Ma 26	Fr 27	To 26	To 26	To 26	So 26	Ti 26	Ti 26
Ti 27	Fr 28	Ma 28	Ti 27	Ti 27	Ma 28	Fr 27	Fr 27	Fr 27	Ma 27	On 27	On 27
On 28	To 29 Prinsesse Benedikte	Ti 29	On 28	On 28	Fr 29	Ma 28	Lø 28	Lø 28	To 28	To 28	To 28
To 29	Fr 30 Store bededag	On 30	To 29	To 29	So 29	On 30	Ma 30	Ma 30	On 29	Fr 29	Fr 29
Fr 30	Ma 31		Fr 30	Fr 30	Lø 31		To 30	To 30	To 30	Lø 30	Lø 30
18 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	19 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 5 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage	22 arbejdsdage ekskl. 4 lørdage

Muligvis feriepause

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

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

(sæt et kryds i hver linje)

	Helt enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Jeg er motiveret for at deltage i Cykling uden alder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Min familie og min omgangskreds bakker op om min deltagelse i Cykling uden alder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der er en fællesskabsfølelse i Cykling uden alder blandt alle der er med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cykling Uden Alder giver mig positive oplevelser sammen med plejehjemsbeboerne og piloter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg vil gerne cykle mere med Cykling uden alder, end jeg allerede gør	<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. Hvert udsagn starter med: **"Det bedste ved at cykle med Cykling uden alder er..."**

(sæt et kryds i hver linje)

	Helt enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
...at jeg kommer i bedre form/bevæger mig regelmæssigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... at jeg har det sjovt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... at jeg gør en forskel for andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... at jeg kobler af	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... at jeg danner relationer og venskaber med passagerne og andre piloter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... at det er godt at have papir på, at jeg har arbejdet som frivillig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... at jeg som frivillig deltager i et socialt fællesskab, som jeg kan lide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... at jeg som frivillig kan gøre noget, som er vigtigt for lokalsamfundet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 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 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)

	Alltid	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 dagligt	1 eller 2 gange om ugen	1 eller 2 gange om måneden	Sjældnere end 1 gang om måneden	Aldrig/ikke relevant
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

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

	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 Cyklings uden alder. Derudover kan du også skrive, hvis du har du nogle kommentarer til spørgeskemaet generelt

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), videnskabelig assistent Martin Eghøj (maeg@sdu.dk, tlf 6550 7834).

På vegne af forskningsgruppen bag
Når Bevægelse Bevæger