

# Når Bevægelse Bevæger - Team Tvilling og Cykling Uden Alder

Deltagerinformation og invitation til  
deltagelse i spørgeskemaundersøgelse  
og interview



CYKLING  
UDEN  
ALDER



## Invitation og information om forskningsprojektet - *Når Bevægelse Bevæger*

*Når Bevægelse Bevæger* er et forskningsprojekt, der ønsker at undersøge hvilke sundhedsfremmende potentialer bevægelsesaktiviteter har for mennesker, der bliver bevæget gennem andre. Det vil vi undersøge i to eksisterende bevægelses initiativer, Team Tvilling og Cykling Uden Alder. Forskningsprojektet gennemføres i samarbejdet med Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet (SDU) og Center for Aktiv Sundhed (CFAS), Rigshospitalet.

Dette *deltagerinformationsmateriale* henvender sig til følgende persongrupper fra de to eksisterende initiativer:

Fra Team Tvilling:

- *Handiatleter* som er aktive medlemmer i Team Tvilling
- *Løbere* i Team Tvilling forening
- *Pårørende* til Handiatleter tilknyttet en Team Tvilling forening

Fra Cykling Uden Alder

- *Passagerer* som benytter Cykling uden alder tilbuddet på deres respektive plejecenter
- *Piloter og Kaptajner* som cykler i Cykling uden alder
- *Plejepersonale*, som arbejder på plejecenter hvor Cykling uden alder udbydes

### Hvorfor *Når Bevægelse Bevæger*?

Forskning viser, at selv begrænset fysisk aktivitet kan have en positiv effekt på flere aspekter af sundhed. Derfor er det særligt vigtigt for mennesker med nedsat bevægelighed at bevæge sig, trods deres fysiske begrænsninger. Forskning har også påvist, at aktive og meningsfulde fællesskaber, er en afgørende medspiller for sundhed, trivsel og livskvalitet. Derfor ønsker projektet at undersøge, hvad det betyder fysiologisk, mentalt og socialt at være en del af en af de to bevægelsesinitiativer; Team Tvilling eller Cykling Uden Alder.

### Hvem skal være med i projektet

Både Team Tvilling og Cykling uden alder henvender sig til en bred gruppe af mennesker og påvirker også flere personer direkte og indirekte. Derfor ønsker vi fra Team Tvilling at inkludere 1) Handicappede (Handiatleter), frivillige (Løbere) og pårørende til Handiatleterne. For Cykling uden alder ønsker vi at inkludere 1) ældre (passagerer), frivillige (Piloter) samt plejepersonale fra plejecentre som udbyder Cykling uden alder.

### Hvornår og hvad skal du gøre?

Du skal deltage i hhv. Cykel uden alder cykelture eller Tem Tvilling træninger i en afgrænset periode på omkring 3-4 måneder. Derudover skal du 1) besvare et spørgeskema, 2) potentielt deltage i et interview, såfremt du selv ønsker det og 3) (kun blandt *Passagerer* i Cykling uden alder) gennemføre en såkaldt funktioneltest. Nedenfor kan du læse mere om de tre målemetoder, du skal besvare samt deltage i.

### Sådan vil vi undersøge det

#### Spørgeskema

Da du er medlem, frivillig, pårørende eller plejepersonale med tilknytning til Team Tvilling eller Cykling Uden alder, vil vi gerne som en del af forskningsprojektet, bede dig besvare et elektronisk spørgeskema to gange. Det første spørgeskema vil du modtage omkring slut april, og det opfølgende spørgeskema vil du modtage i starten af oktober. Skemaet vil som udgangspunkt blive sendt elektronisk til din mail. Du er velkommen til at få hjælp til at udfylde spørgeskemaet, og kan også få spørgeskemaet tilsendt i papirs form, såfremt dette ønskes. Her skal du blot gøre brug af kontaktoplysninger du finder nederst. Spørgeskemaet vi sender til dig, vil omhandle;

funktion & helbred, socialt netværk, velbefindende, fællesskab, ensomhed, søvn, medicinforbrug, sundhed, identitet, oplevelsen af uafhængighed, bevægelsesglæde og trivsel.

#### Interview

For at opnå en dybere indsigt i hvad det betyder for mennesker socialt, fysisk og mentalt, at bevæge eller blive bevæget gennem andre, vil vi gerne invitere nogle deltagere til at medvirke i interviews. Her vil vi spørge indtil hvad det betyder for dig at blive bevæget, bevæge andre eller have en familiær- eller arbejdsmæssigrelation til en person som er en del af hhv. Team Tvilling eller Cykling uden alder.

Interviewene vil omhandle fællesskab, sundhed, bevægelsesglæde oplevet ændringer i hverdagen. Det helt er frivilligt at medvirke i interviewene, og du vil til en hver tid kunne stoppe interviewet hvis du fortryder din deltagelse.

#### Funktionstest - (kun på *Passagerer* i Cykling uden alder)

For at undersøge om cykelturene (Cykling uden alder) medfører fysiologiske ændringer og forbedringer hos deltagerne som benytter sig af tilbuddet, vil vi udføre standardiserede mål for balance og koordination, såkaldte målinger af dit funktionsniveau.

## Resultater fra undersøgelsen

Projektet forventes afsluttet i 2023, hvor resultaterne fra projektet vil blive formidlet i hhv. videnskabelige tidsskrifter, rapporter, nyhedsbreve og andre kanaler.

Ved at deltage i projektet er du med til at skabe helt ny viden om effekten af at indgå Team Tvilling og Cykling Uden Alders aktiviteter. En viden, der vil kunne udbredes til et stort antal af danske kommuner og NGO'er, som derved kan gavne flere mennesker med nedsat bevægelighed.

## 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 og CFAS, 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 materiel er vedhæftet som bilag.

## Spørgsmål

Har du spørgsmål eller kommentarer, er du velkommen til at kontakte projektleder Christina Bjørk Petersen på mail [chrb@sdu.dk](mailto:chrb@sdu.dk)

Du kan læse mere om *Når Bevægelse Bevæger* på

[https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/naar\\_bevaegelse\\_bevaeger\\_cfi](https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/naar_bevaegelse_bevaeger_cfi)

*Projektet er støttet af Helsefonden og Bevica fonden*

**Mange tak fordi du vil deltage i Når Bevægelse Bevæger!**

## **Uddybende Information om oplysningspligten, rettigheder, databeskyttelsesloven og behandling af dine data (Denne vedhæftes ovenstående information)**

Vi indsamler oplysninger om dig og andre medlemmer af hhv. Team Tvilling og Cykling uden alder. Syddansk Universitet er ansvarlig for beskyttelsen af personoplysninger, og undersøgelsen er anmeldt til Syddansk Universitets fortegnelse. Undersøgelsen foretages af Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, ved Lektor Christina Bjørk Petersen (chrb@sdu.dk).

Det er frivilligt at deltage. Indsamling af oplysninger sker via din besvarelse af et spørgeskema, der handler om funktion & helbred, omgivelser (fysiske & sociale), socialt netværk, velbefindende, beskæftigelse & håndteringsstrategier, relationer, fællesskab, ensomhed, sundhed, identitet, oplevelsen af uafhængighed, selvurderet helbred, ligeværdighed, mod, bevægelsesglæde, arbejdsglæde & trivsel, sammenhold og sociale relationer.

Syddansk Universitet behandler personoplysningerne fortroligt og i overensstemmelse med gældende lovgivning. Vi sørger for at opbevare dem sikkert, så det kun er forskere, der har adgang til dem. Resultaterne vil blive offentliggjort således, at ingen enkeltpersoner vil kunne genkendes.

Når der skal bruges personoplysninger til forskningsprojektet, er der nogle særlige bestemmelser i lovgivningen, som giver mulighed for at indsamle og bruge personoplysninger uden samtykke fra deltageren. De findes i databeskyttelseslovens § 10 og databeskyttelsesforordningens art. 6, stk. 1, litra e.

Bestemmelsen giver os lov til at bruge dine personoplysninger til forskning uden dit samtykke, men forbyder også, at bruge oplysningerne til andre formål end forskning og statistik. Du risikerer derfor ikke, at dine oplysninger vil blive brugt til andre formål.

Databeskyttelseslovens § 10 og databeskyttelsesforordningens art. 6, stk. 1, litra e giver også mulighed for, at vi kan videregive oplysningerne til andre forskningsprojekter, herunder afhandlinger og kandidatspecialer, men der vil fortsat være tale om sundhedsfaglig forskning.

Hvis du vælger at besvare spørgeskemaet, anvender vi dine svar i projektet. Du har ikke mulighed for at få slettet dine oplysninger senere. Af hensyn til kvaliteten af undersøgelsen udsender vi påmindelser til alle, som vi ikke har modtaget svar fra.

Hvis du har spørgsmål omkring databeskyttelse og dine rettigheder kan du kontakte vores databeskyttelsesrådgiver Simon Kamber på tlf. 6550 3906 eller dpo@sdu.dk

Du kan desuden indgive en klage til Datatilsynet (Borgergade 28, 5., 1300 København K).

Anmeldelsesnummer Videnskabs etisk komité; 72374

Andmeldelsesnummer SDU, RIO: 11.096