

Materialer du skal bruge: Smartphone, smileyark, whiteboard-marker, spritservietter

# Cykling uden alder- Hvordan gik turen?

På næste side findes et link (og en QR-kode) til et kort spørgeskema. Dette skema bedes du som pilot udfylde efter hver cykeltur, du er på, mens plejehjemmet deltager i forskningsprojektet "Når Bevægelse Bevæger". De indledende humør-registreringer (se 1.), vil indgå som svar i spørgeskemaet.

*Sådan registrerer du en cykeltur til forskningsprojektet "Når Bevægelse Bevæger":*

## Inden turen

### 1. Vurder dit og din passagers humør.

1.1 Spørg din passager: "Hvordan er dit humør lige nu?" Lad passageren pege på den smiley (se side 3), der bedst beskriver dennes humør, og notér passagerens navn samt et 1-tal ud for den valgte smiley. Har du to passagerer med på tur, gentages processen.

1.2 Stil nu dig selv spørgsmålet "Hvordan er mit humør lige nu", og vælg den smiley, der passer bedst på dit humør. Notér dit navn og et 1-tal ud for den valgte smiley.

1.3 Har du mulighed for at registrere turens varighed og længde, bedes du gøre dette.

## Efter turen

### 2. Vurdér dit og din passagers humør – igen.

2.1 Følg trinnene 1.1 og 1.2, men skift 1-tallet ud med et 2-tal.

### 3. Udfyld turskemaet – hvordan gik turen?

3.1 Turskemaet kan tilgås ved at scanne QR-koden nedenfor ved hjælp af din telefons kamera eller en QR-scanner app. Det kan også tilgås via det direkte link: <https://www.survey-xact.dk/LinkCollector?key=88XF46P1L1CN>

3.2 Det forventede tidsforbrug på udfyldelse er 5-10 minutter. På forhånd tak for din tid.

### 4. Ren- og klargøring

4.1 Sprit arket af og sørg for at tusch og ark lægges tilbage på plads.

## QR-kode;

Scan QR-koden ved at åbne din smarttelefons kamera og derefter "scanner" (IKKE TAG BILLEDE) du koden med din telefon . Et lille link vil komme frem på skærmen - klik på det.



**Direkte link findes her:**

<https://www.survey-xact.dk/LinkCollector?key=88XF46P1L1CN>

Hvordan er dit humør lige nu?

Navn:

