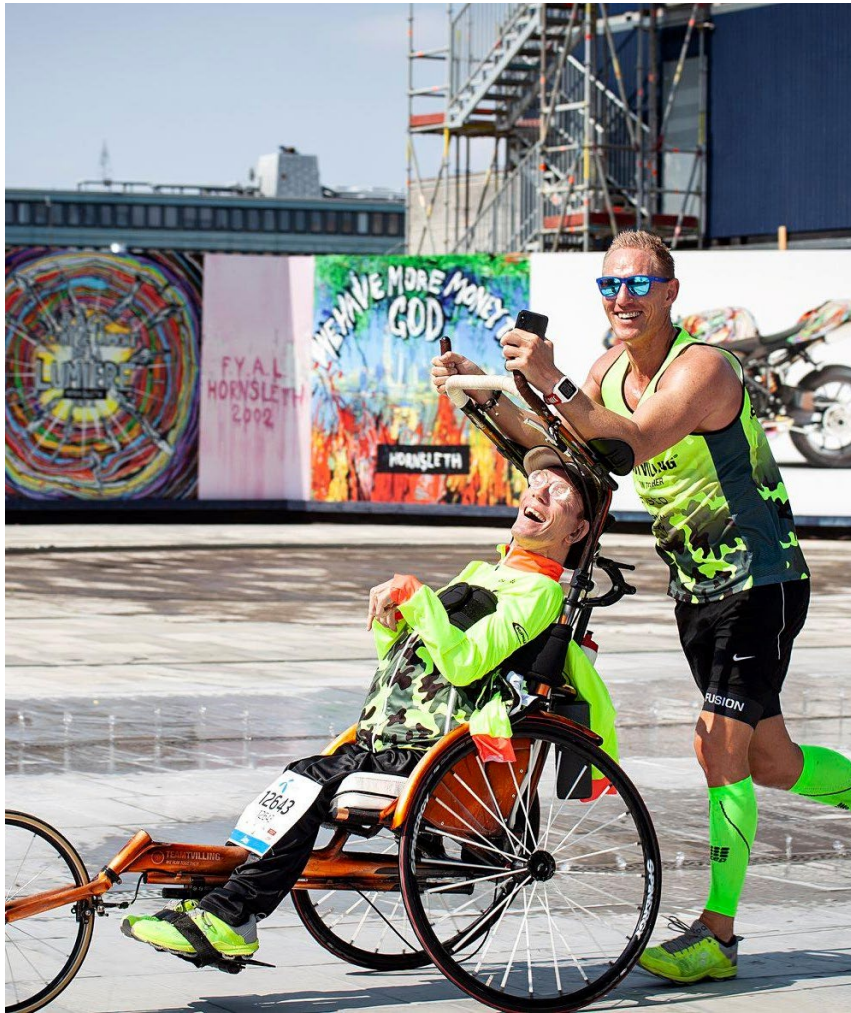


# Når Bevægelse Bevæger



14. April 2021. Webinar og information om projektet ved;

Mette Toftager, projektleder, e-mail [mto@sdu.dk](mailto:mto@sdu.dk) og  
Andreas Jørgensen, ph.d.-studerende, e-mail [ajor@sdu.dk](mailto:ajor@sdu.dk)



# Agenda

- Baggrund for og introduktion til projektet
- Jeres rolle og deltagelse i undersøgelser
  - Interviews med handiatleter, løbere og pårørende
  - Observationer ude i løbeklubben
  - Spørgeskema før, under og efter
  - Pulsur til at måle bevægelse og søvn

## Test på Rigshospitalet i næste uge

- Testdag(e) på Rigshospitalet
- Planlægning af første testdag på Rigshospitalet
- Spørgsmål?
- Tak for i aften

# Formål:

***Hvad betyder det  
fysiologisk, mentalt og socialt  
for mennesker, der ikke selv kan bevæge sig,  
at blive bevæget gennem andre?***

**Det vil vi undersøge med udgangspunkt i to forskellige foreninger, som har til formål at skabe livskvalitet, fællesskab og glæde for personer, der bevæges gennem andre:  
Team Tvilling og Cykling uden alder**



Sports- og inklusionsprojekt – blande aktive løbere med folk, som ikke kan løbe.

Formål: at forbedre livskvalitet for mennesker med handicap og blande handicapidræt og almindelig idræt.

Nedbryde fordomme, fjerne berøringsangst og aktivere mennesker med handicap i sport.

Landsdækkende forening, 9 lokalafdelinger fordelt i hele Danmark, + 500 frivillige løbere og handiatleter.



## Hvilke spørgsmål vil vi undersøge?

**1. Hvad betyder det for menneskers livskvalitet at blive bevæget gennem andre?**

*Målgrupper: Handiatleter*

**2. Hvad sker der fysiologisk med kroppen for mennesker, når de bevæges gennem andre?**

*Målgrupper: Handiatleter*

**3. Hvad betyder det for de frivilliges livskvalitet og fysiologiske sundhed at bevæge andre?**

*Målgrupper: Løbere*

**4. Hvad betyder det for pårørende at de bevægelseshæmmede indgår i aktiviteter, hvor de bliver bevæget gennem andre?**

*Målgrupper: Pårørende*



# Hvordan vil vi undersøge det?

- Interviews med handiatleter, løbere og pårørende
- Observationer ude i løbeklubben
- Spørgeskema før, under og efter
  
- Testdag(e) på Rigshospitalet (fysiologiske målinger)
- Pulsur til at måle bevægelse og søvn



## Hvornår indsamler vi data i løbet af projektet?

Tid 2021 →

April-maj

Juni-september

Oktober

Før målinger

Team Tvilling aktiviteter (3-4 mdr.)

Efter målinger

- Spørgeskema (før) (løbere og handiatleter)
- Besøg 1: Fysiologiske test på Rigshospitalet
- Besøg 2: Fysiologiske test på Rigshospitalet

- Interviews; handiatleter, løbere og pårørende
- Observationer ude i klubberne
- Spørgeskema på SMS/mail; handiatleter, pårørende
- Pulsur-måling (søvn, træning, puls mm); handiatleter

- Spørgeskema (efter) (løbere og handiatleter)
- Besøg 3: Fysiologiske test på Rigshospitalet

# Interviews med handiatleter, løbere og pårørende

Fokusgruppe Interviews  
(flere deltagere)



Interviews  
(én deltager)





# Observationer ude i klubberne



## Spørgeskema(er) før og efter projektperioden



## Spørgeskema(er) under projektperioden

SMS og Mail med link



Spørgsmål som vedrører hvordan du har sovet fx

## Pulsur til at måle bevægelse og søvn i projektperioden

- Udlevering af pulsar (+ tablet til registrering af data)
- Pulsur skal så vidt muligt bæres hele perioden.
- Må tages af for at lade uret op (ikke gør det om natten, da vi skal bruges de data uret kommer med når I sover)
  - Se om I kan finde en fast dag at lade det op i 3-4 timer fx onsdag eftermiddag fra 14-17.
- Uploader selv data til tabet og videre fra tablet til sikker server/sky
- Pulsur skal med til træning hver gang og "startes" til hver træning under aktiviteten "NBB" (Når bevægelse bevæger)
- Vi håber du vil passe godt på udstyret, men skulle uheldet være ude og noget går i stykker, hæfter du selvfølgelig ikke for det!



# Fysiologiske målinger

## - Test på Rigshospitalet

Der er 3 besøg i alt.  
2 før målinger og 1 efter måling.  
I skal gennem følgende test de tre gange:

- **Blodprøver**
- **"Sukkerbelastningstest" (OGTT)**
- **Blodtryksmåling**
- **DXA-scanning**

# Testdag(e) på Rigshospitalet

Tidsestimat	Aktivitet
Kl. (variere)	Ankommer til Center for Aktiv Sundhed (Rigshospitalet)
15 min	Kort velkomst og briefing af dagen
15 min	Samtykkeerklæringer underskrives*
60 min	Lægesamtale*
120 min	Blodprøver, Sukkerbelastningsundersøgelse (OGTT) og blodtryksmåling
30 min	DXA scanning
	Sandwich og tak for i dag



*Peder Mondrup til testdag på Rigshospitalet*

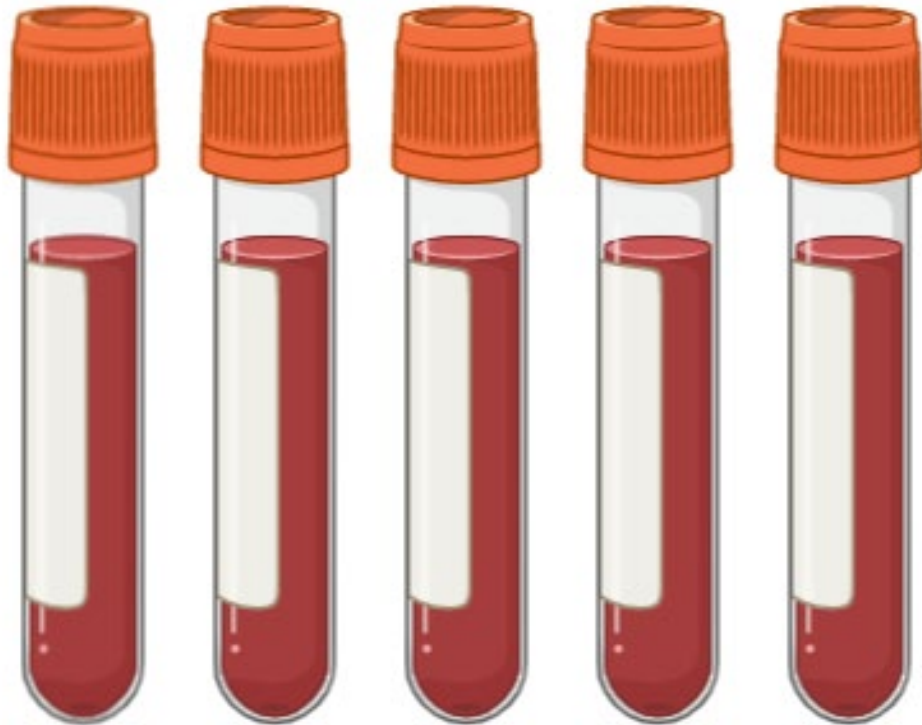
# Lægesamtale

Individuel samtale med læge om din sygdoms- og sundhedshistorie

Denne samtale finder kun sted én gang ved besøg 1 og ikke de andre gange (besøg 2 og 3)



# Blodprøver



En voksen har ca. 4500 ml blod i kroppen.  
Til testen tages der i alt ca. 75ml.

Til sammenligning donerer en bloddonor 450ml blod pr. gang.

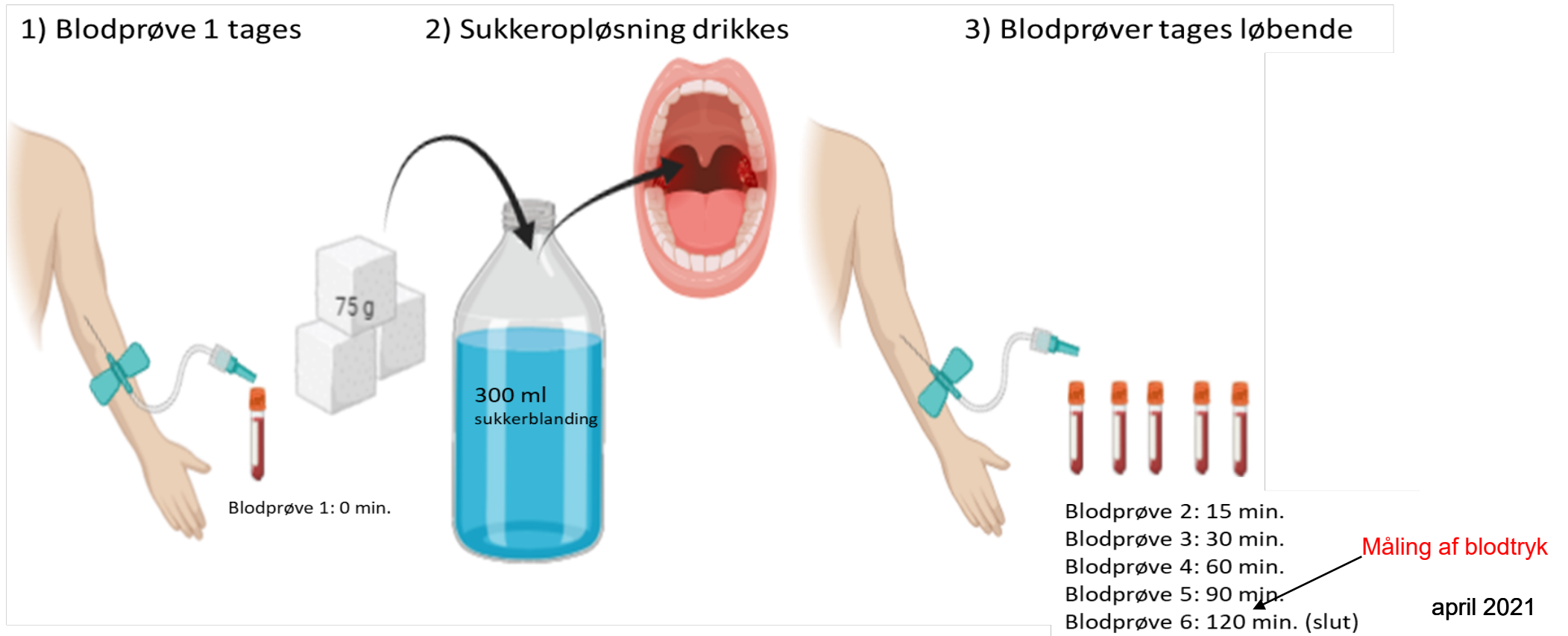




# Sukkerbelastningstest kaldet OGTT

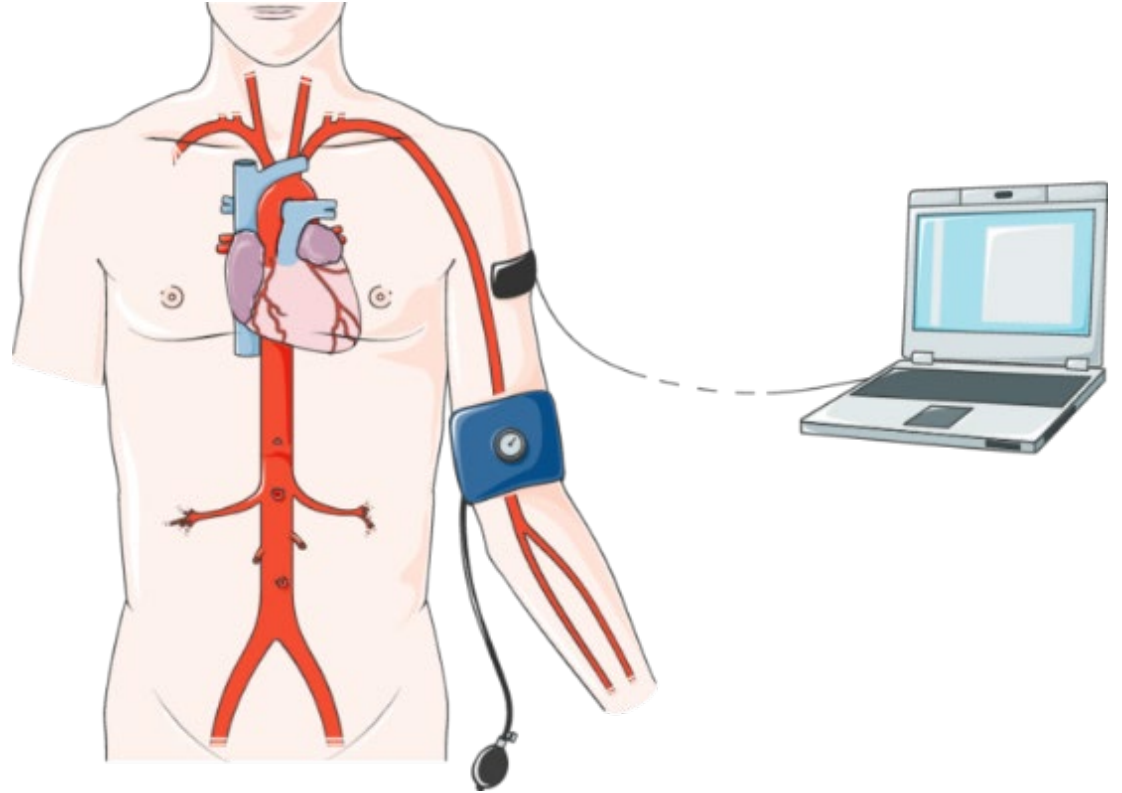
Hvorfor?

- Vi tester dit glukosestofskifte for at se på dit blodsukker, da det også kan blive påvirket af træning.



# Blodtryksmåling

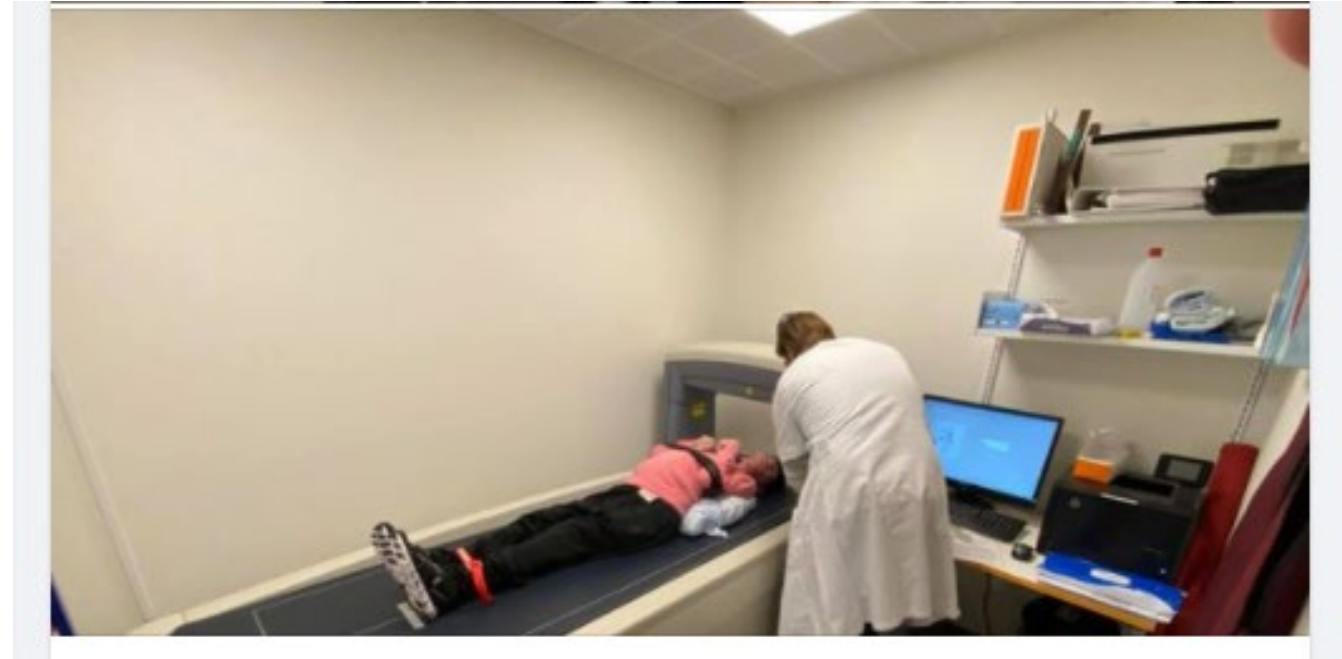
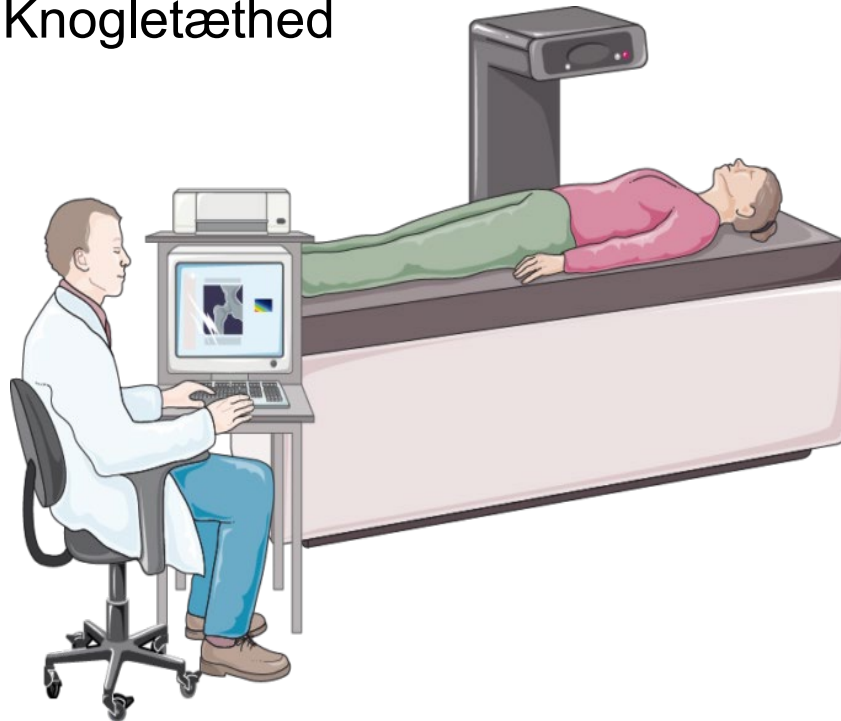
- Foretages under OGTT testen mens der er pause mellem blodprøverne
- 3x gange måling
- En manchet som vist på billedet, strammer kortvarigt omkring din overarm



# DXA-scanning

Måler sammensætningen af din krop:

- Muskelvæv
- Fedtvæv
- Knogletæthed



Video af hvordan det foregår kan ses her:  
<https://video.ku.dk/video/9186974/dxa-scans>

## Testdagen - Sådan skal du forberede dig på din testdag

Disse forberedelser starter **48 timer før** testdagen.

- 2 dage (**48 timer**) inden testdagen skal du holde pause med al træning og begrænse din daglige fysiske aktivitet frem til testdagen.
- 2 dage (**48 timer**) inden testdagen må du ikke drikke alkohol og du skal spise, som du plejer.
- Du skal faste i minimum 8 timer inden testdagen. Det vil sige, at du ikke må spise eller drikke 8 timer før tests.
- Du må ikke indtage koffeinholdige drikke (f.eks. cola, kaffe, the) **24 timer før** testdagen.
- Du må ikke ryge 8 timer inden testen.
- Ingen euforiserende stoffer af nogen art.



# Huskeliste til testdagen

- En liste over den medicin som du tager, eksempelvis p-piller, anden receptpligtig medicin eller kosttilskud
- Dit sygesikringsbevis
- En så præcis som muligt estimat af din vægt i kg (fx 76,3 kg).
- Hav "løstsiddende tøj på", så vi kan tage blodprøver og blodtryksmåling
- En maks 72 timers gammel negativ PCR Corona-test for deltager + bisidder (fx pårørende/ledsager) sendes til [ajor@sdu.dk](mailto:ajor@sdu.dk) inden ankomst
- Evt. mad + drikke hvis man ikke ønsker sandwich

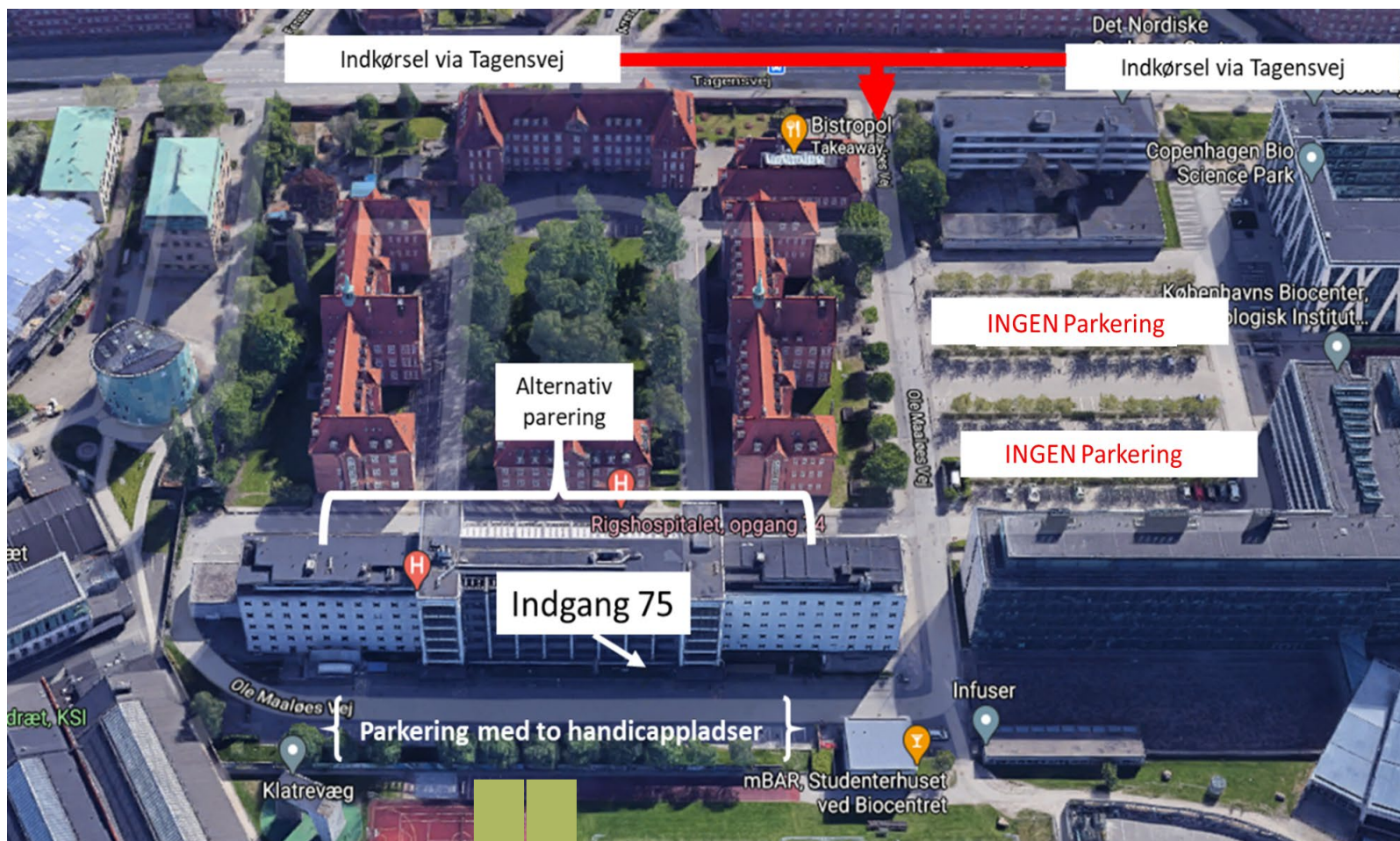
# Sig det videre til de rette personer

Huskeliste og forberedelse skal siges til de hjælpere og pårørende der skal ledsage dagene op til.

# Faciliteter til testdagene

- Handicapparkering
- Elevator (er lige til højre og er en transport elevator)
- Handicaptoiletter
- koldtvandshane så I kan få vand
- Sandwich og juice til frokost (evt. medbring eget mad)
  
- Mulighed for hotelovernatning, til dem der kommer langvejs fra.  
Kontakt Mette Toftager [mto@sdu.dk](mailto:mto@sdu.dk) (+45 65507853)

# Testdag(e) på Rigshospitalet



## Parkering:

**På handicappladser;** Ingen forholdsregler

Hvis de er optaget:

### **Andre P-pladser:**

Få et P-licens af Andreas. Når I ankommer kan den pårørende/bisidder lægge P-licens i forruden.

OBS: vigtig de ner stemplet og underskrevet



# CPR-nummer

Andreas ringer til jer i morgen og får jeres CPR-nummer.  
- Det skal bruges for at registrere jer i systemet.



# Spørgsmål?



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC