

Hvad får I ud af at deltage

Ved projektets afslutning tilbydes plejecentret lokal feedback på de indsamlede data. Plejecentrene modtager desuden en samlet rapport med resultater fra undersøgelse. Ved at deltage i projektet er I desuden med til at skabe helt ny viden om ældres livskvalitet. En viden der kan komme mange til gode.

Vil du høre mere?

Ønsker du yderligere information om projektet – eller vil du gerne høre mere og være med, enten som passager, pilot eller plejepersonale – så kontakt gerne gruppen bag projektet:

Christina Bjørk Petersen (Lektor, ph.d) er projektleder på *Når Bevægelse Bevæger* og har e-mail chrp@sdu.dk og telefonnummer 6550 7746.

Andreas Jørgensen (Ph.d-studernede) er projektmedarbejder på *Når Bevægelse Bevæger* og har e-mail ajor@sdu.dk og har telefonnummer 6555 7718.



Når Bevægelse Bevæger

Er jeres plejecenter medlem af Cykling uden alder? Så vil vi gerne invitere jer med i forskningsprojektet *Når Bevægelse Bevæger*. Her undersøger vi, hvilken betydning det har for den enkelte - mentalt, socialt og fysiologisk - når man gennem et cyklende fællesskab bevæges gennem andre eller selv bevæger andre.

I denne folder kan du læse mere om projektet.



Hvad er *Når Bevægelse Bevæger*?

Når Bevægelse Bevæger er et forskningsprojekt, der undersøger, hvad det betyder fysiologisk, mentalt og socialt for *passagerer*, der ikke selv kan bevæge sig, at blive bevæget gennem andre.

Vi undersøger også, hvad det betyder for *piloter*, både fysiologisk og mentalt, at bevæge andre, og hvad det betyder for *plejepersonale*, når bevægelseshæmmede indgår i fællesskaber med fokus på fysisk aktivitet og bevægelse.

Projektet tager udgangspunkt i Cykling uden alders eksisterende initiativ, som har til formål at skabe livskvalitet, fællesskab og glæde for personer, der bevæger andre og bevæges gennem andre.

Hvornår?

Undersøgelsen finder sted i forår/sommer 2021. Det præcise tidspunkt for undersøgelsen aftales med deltagerne.

Hvem kan deltage i projektet?

Nye passagerer på korte planlagte cykelture og piloter inviteres til at deltage i undersøgelsen. Plejepersonalet inviteres til deltagelse i et fokusgruppeinterview med 6-7 deltagere.

For at vi kan måle om der er nogle effekter, skal passagerne deltage i minimum 6-8 cykelture over en periode på minimum 3 måneders og besvare spørgeskema både før og efter opstart af deltagelse i cykelture.

Hvad består undersøgelsen af?

Før opstart og efter 3 måneder: Spørgeskema og fysisk test
To gange besvarer passagerer og piloter et spørgeskema om sundhed og trivsel – 1) før den første cykeltur og 2) efter ca. 3 måneder. Desuden udføres simple test (bl.a. balance, styrke) på passageren. Test og spørgeskema gennemføres af forskerne fra projektgruppen.

Under cykelturen: Måling af puls og 'humør-barometer'.
Passageren og piloten vil blive udstyret med et pulsur og bedt om at besvare et kort spørgsmål om livsglæde. På enkelte ture cykler forskerne med og vil spørge ind til *passagerens* og *pilotens* oplevelserne under cykelturen.

Samtykke og fortrolighed

Før deltagerne beslutter, om de vil deltage, vil de modtage yderligere information om projektet og blive bedt om at underskrive en samtykkeerklæring. Det er frivilligt at deltage i projektet og deltagere kan når som helst og uden grund, trække samtykke tilbage.

De indsamlede informationer vil kun blive brugt til forskning. Formidling af forskningsresultater vil ske i anonymiseret form og opbevares sikkert, så det kun er de relevante forskere på Statens Institut for Folkesundhed, SDU, der har adgang til dem. Oplysningerne vil blive slettet senest fem år efter afslutning af projektet.