

## **Kære handiatlet**

Du modtager dette spørgeskema, da du har takket ja til at deltage i forskningsprojektet "Når Bevægelse Bevæger", der har til formål at undersøge, hvad det betyder for handiatleter at deltage i Team Tvilling.

Spørgeskemaet består af forskellige typer af spørgsmål. Først vil vi gerne vide lidt om din baggrund og din rolle i Team Tvilling. Derefter følger en række spørgsmål om din trivsel og sundhed. Det er spørgsmål om hvordan du generelt har det og er ikke direkte relateret til dine aktiviteter i Team Tvilling. Om tre-fire måneder, når du har været godt i gang med træningen i et stykke tid i din lokale Team Tvilling forening, modtager du et nyt spørgeskema. Nogle spørgsmål vil være de samme i de to spørgeskemaer, og ved at sammenligne dine svar fra den første undersøgelse med den anden undersøgelse, kan vi sige noget om, hvorvidt din aktive deltagelse i Team Tvilling har betydning for din trivsel og sundhed.

## **Sådan besvarer du spørgeskemaet**

Brug pilene til at gå frem og tilbage i spørgeskemaet. Forsøg at besvare spørgsmålene, så godt som muligt, dvs. at du skal vælge den/de svarkategorier, der passer bedst på dig. 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, eller der er spørgsmål, du ikke ønsker at svare på, så gå videre til det næste. Klik 'afslut' til sidst i spørgeskemaet for at gemme din besvarelse.

For nogle af spørgsmålene vil svarmulighederne have et nummer. Det betyder, at svarmulighederne her kan ses som en skala, hvilket kan være en hjælp til at besvare disse spørgsmål.

## **Frivillighed, fortrolighed og anonymitet**

Det er frivilligt at deltage og dine svar vil blive behandlet fortroligt og anonymiseret, så du ikke kan genkendes, når resultaterne offentliggøres. Det er kun forskerne bag undersøgelsen, der får adgang til din besvarelse. Dine svar anvendes kun til forskning og bliver ikke brugt af tredjepart.

## **Forventet tidsforbrug**

Det tager cirka 30 minutter at besvare spørgeskemaet.

## **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 ph.d.-studerende Andreas Jørgensen (mail: ajor@sdu.dk, tlf. 6550 7718) fra Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

**Inden vi starter, vil vi høre, om du får hjælp til at besvare dette spørgeskema?**

- (1)  Ja
- (2)  Nej

**Hvem er det, som hjælper dig med at besvare spørgeskemaet?**

**(Du kan sætte flere krydser)**

- (1)  Et familiemedlem
- (2)  En nær ven
- (3)  Min hjælper/pædagog
- (4)  Ingen af ovenstående (skriv hvem) \_\_\_\_\_

De første spørgsmål er nogle **baggrundsspørgsmål** om bl.a. din alder, uddannelse, beskæftigelse og civilstatus.

**Er du:**

- (1)  Mand
- (2)  Kvinde

**Hvor gammel er du?**

**(Skriv din alder i hele år, for eksempel 30 år)**

\_\_\_\_\_

**Hvad er dit handicap kategoriseret som?**

**(Du kan sætte flere krydser)**

- (8)  Spastisk lammelse (cerebral parese)
- (7)  Rygmarvsskade
- (5)  Muskelsvind (lægelige definition for én samlet betegnelse arvelige muskelsygdomme)
- (1)  Crouzons syndrom (misdannelser af især kranie- og ansigtsknogler)
- (6)  Post-polio syndrom
- (2)  Dværgvækst
- (3)  Hørehandicap
- (9)  Synshandicap
- (10)  Talehandicap
- (4)  Læbe- og/eller ganespalte
- (11)  Andet (skriv her) \_\_\_\_\_
- (12)  Jeg er ikke udret

**Har du en kæreste/partner/ægtefælle?**

- (1)  Ja
- (2)  Nej

### Bor du sammen med din kæreste/partner/ægtefælle?

- (1)  Ja
- (2)  Nej

### Går du i skole / er du under uddannelse?

- (1)  Ja
- (2)  Nej

### Hvilken uddannelse er du i gang med at tage?

- (1)  Grundskole (7., 8., 9. eller 10. klasse)
- (2)  Gymnasial uddannelse (alment gymnasium, HF, studenterkursus, studentereksamen)
- (3)  Erhvervsuddannelse/faglært
- (4)  Kort videregående uddannelse (2-3 år)
- (5)  Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)
- (6)  Lang videregående uddannelse (mere end 4 år)
- (7)  Anden uddannelse (skriv her) \_\_\_\_\_

### Hvad er din højeste fuldførte uddannelse?

- (1)  Grundskole (7., 8., 9. eller 10. klasse)
- (2)  Gymnasial uddannelse (alment gymnasium, HF, studenterkursus, studentereksamen)
- (3)  Erhvervsuddannelse/faglært
- (4)  Kort videregående uddannelse (2-3 år)
- (5)  Mellemlang videregående uddannelse (3-4 år)
- (6)  Lang videregående uddannelse (mere end 4 år)
- (7)  Anden uddannelse (skriv her) \_\_\_\_\_

### Hvad er din hovedbeskæftigelse?

- (14)  Elev/studerende
- (13)  Efterlønsmodtager
- (10)  Folkepensionist
- (12)  Førtidspensionist /invalidepensionist
- (9)  Sygedagpengemodtager
- (8)  Ansat i flexjob/skånejob
- (6)  Arbejdsløs/ledig på dagpenge
- (7)  Arbejdsløs/ledig på kontanthjælp
- (15)  Andet (skriv her) \_\_\_\_\_

De næste spørgsmål omhandler din tilknytning til Team Tvilling.

Hvilken Team Tvilling afdeling er du med i / er det planen du skal være med i?

- (1)  Team Tvilling Aalborg
- (2)  Team Tvilling Aarhus
- (3)  Team Tvilling Esbjerg
- (4)  Team Tvilling Gribskov
- (6)  Team Tvilling Holbæk
- (7)  Team Tvilling København
- (8)  Team Tvilling Lolland
- (9)  Team Tvilling Næstved
- (10)  Team Tvilling Thisted

### Hvor længe har du været tilknyttet Team Tvilling?

- (1)  Mindre end 1 måned

- (2)  1-3 måneder
- (3)  3-6 måneder
- (4)  6-12 måneder
- (5)  1-3 år
- (6)  Mere end 3 år
- Ved ikke

(hvis mindre end 1 måned og ved ikke)

### Har du deltaget i nogle træninger med Team Tvilling endnu?

- (1)  Nej
- (2)  Ja, 1 træning
- (3)  Ja, 2 træninger
- (4)  Ja, 3 træninger
- (5)  Ja, 4 træninger
- (6)  Ja, mere end 4 træninger

(hvis Ja, træning med TT)

### Hvornår har du senest været til træning med Team Tvilling?

- (1)  Inden for den seneste uge
- (2)  Inden for de seneste to uger
- (3)  Inden for den seneste måned

(hvis 1-3 måneder)

### Hvornår har du senest været til træning med Team Tvilling?

- (1)  Inden for den seneste uge
- (2)  Inden for de seneste to uger
- (3)  Inden for den seneste måned
- (4)  Inden for de seneste tre måneder

- (5)  Jeg har ikke været til træning med Team Tvilling endnu

(hvis 3-6 måneder)

**Hvornår har du senest været til træning med Team Tvilling?**

- (1)  Inden for den seneste uge  
(2)  Inden for de seneste to uger  
(3)  Inden for den seneste måned  
(4)  Inden for de seneste tre måneder  
(5)  Inden for det seneste halve år  
(6)  Jeg har ikke været til træning med Team Tvilling endnu

(hvis 6-12 måneder)

**Hvornår har du senest været til træning med Team Tvilling?**

- (1)  Inden for den seneste uge  
(2)  Inden for de seneste to uger  
(3)  Inden for den seneste måned  
(4)  Inden for de seneste tre måneder  
(5)  Inden for det seneste halve år  
(6)  Inden for det seneste år  
(7)  Jeg har ikke været til træning med Team Tvilling endnu

(hvis mere end 1-3 år eller mere end 3 år siden)

**Hvornår har du senest været til træning med Team Tvilling?**

- (1)  Inden for den seneste uge  
(2)  Inden for de seneste to uger  
(3)  Inden for den seneste måned  
(4)  Inden for de seneste tre måneder  
(5)  Inden for det seneste halve år

- (6)  Inden for det seneste år
- (7)  Det er mere end et år siden
- (8)  Jeg har ikke været til træning med Team Tvilling endnu

### Hvad glæder du dig mest til ved at komme i gang med træningen i Team Tvilling?

*Sæt gerne flere krydser*

- 1. At bevæge mig / at blive bevæget
- 2. At være sammen med andre
- 3. At vise omverdenen at jeg kan
- 4. At få frisk luft og være ude
- 5. At få en fritidsaktivitet / nye oplevelser
- 6. Ved ikke
- 7. Andet skriv her: \_\_\_\_\_

De næste spørgsmål handler om din generelle trivsel, søvn og oplevelse af smerter.

**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)  10 (Det bedst mulige liv)
- (9)  9
- (8)  8
- (7)  7
- (6)  6
- (5)  5
- (4)  4
- (3)  3
- (2)  2
- (1)  1



(0)  0 (Det værste mulige liv)

### Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?

(1)  1. Fremragende

(2)  2. Vældig godt

(3)  3. Godt

(4)  4. Mindre godt

(5)  5. Dårligt

Har du inden for de seneste 14 dage været generet af nogle af de her nævnte former for smerter og ubehag? Var du meget eller lidt generet af det?

(Sæt ét kryds i hver linje)

	Ja, meget generet	Ja, lidt generet	Nej
...Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
...Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
...Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
...Træthed	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
...Hovedpine/migræne	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
...Søvnbesvær, søvnproblemer	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>

	Ja, meget generet	Ja, lidt generet	Nej
...Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
..., nervøsitet, uro, ængstelse og angst	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>

### Hvor ofte har du sovet dårligt/uroligt om natten inden for den seneste måned?

- (1)  1. Aldrig
- (2)  2. Sjældent
- (3)  3. Nogle gange
- (4)  4. Ofte
- (5)  5. Altid eller næsten altid

### Hvordan har du følt dig i de seneste to uger? Ved hvert udsagn start med "I de sidste to uger..."

Sæt venligst 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 kryds i dette felt.

(Sæt ét kryds i hver linje)

	1. Hele tiden	2. Det meste af tiden	3. Lidt mere end halvdelen af tiden	4. Lidt mindre end halvdelen af tiden	5. Lidt af tiden	6. På intet tidspunkt
Har jeg været glad og i godt humør	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>	(0) <input type="checkbox"/>

	1. Hele tiden	2. Det meste af tiden	3. Lidt mere end halvdelen af tiden	4. Lidt mindre end halvdelen af tiden	5. Lidt af tiden	6. På intet tidspunkt
Har jeg følt mig rolig og afslappet	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>	(0) <input type="checkbox"/>
Har jeg følt mig aktiv og energisk	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>	(0) <input type="checkbox"/>
Er jeg vågnet frisk og udhvilet	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>	(0) <input type="checkbox"/>
Har min dagligdag været fyldt med ting der interesserer mig	(5) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(1) <input type="checkbox"/>	(0) <input type="checkbox"/>

**Angiv, hvor ofte du kan se dig selv i følgende situationer.**

*(Sæt ét kryds i hver linje)*

	1. Altid	2. For det meste	3. Nogle gange	4. Sjældent	5. Aldrig
Hvor tit kan du finde en løsning på problemer, bare du prøver hårdt nok?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Hvor tit kan du klare det, du sætter dig for?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>

**De næste spørgsmål handler om dit sociale liv og dine relationer til andre mennesker.**

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, på telefon, sms eller sociale medier.*

*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
Familie, som du ikke bor sammen med	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Ægtefælle/kæreste, som du ikke bor sammen med	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Venner	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Naboer eller beboere	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>
Bekendte i foreninger, klubber, osv.	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <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.*

- (1)  1. Ja, altid
- (2)  2. Ja, for det meste
- (3)  3. Ja, nogle gange
- (4)  4. Nej, aldrig eller næsten aldrig

Hvor enig er du i følgende udsagn:

(Sæt ét kryds i hver linje)

	1. Helt enig	2. Enig	3. Hverken enig eller uenig	4. Uenig	5. Helt uenig	Ved ikke / Ikke relevant
"Jeg føler, at jeg er god nok, som jeg er"?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>
"Jeg føler mig accepteret for den, jeg er"?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>	(4) <input type="checkbox"/>	(5) <input type="checkbox"/>	(6) <input type="checkbox"/>

**Føler du, at andre mennesker respekterer dig?**

*Et eksempel kan være, at andre sætter pris på dig som person og lytter til, hvad du har at sige.*

- (1)  1. Altid
- (2)  2. For det meste
- (3)  3. I nogen grad
- (4)  4. Lidt
- (5)  5. Slet ikke

**Nu beder vi dig tænke på alle i dit netværk (herunder familie, venner, naboer, kammerater, kollegaer, mv.).**

**(Sæt ét kryds i hver linje)**

	<b>Sjældent</b>	<b>En gang imellem</b>	<b>Ofte</b>
Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Hvor ofte føler du dig udenfor?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>
Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?	(1) <input type="checkbox"/>	(2) <input type="checkbox"/>	(3) <input type="checkbox"/>

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

- (1)  1. Aldrig
- (2)  2. Ja, men sjældent
- (3)  3. Ja, en gang imellem
- (4)  4. Ja, ofte

**Du er nu færdig med at besvare spørgeskemaet**

**Har du nogle kommentarer til spørgeskemaet eller din besvarelse?**

---

---

---

---

---

---

## **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](mailto:mto@sdu.dk), tlf. 6550 7853), eller ph.d.-studerende Andreas Jørgensen (mail: [ajor@sdu.dk](mailto:ajor@sdu.dk), tlf. 6550 7718).