

# TRÆNING I NATUREN 2017

## Spørgeskemaundersøgelse

### Baggrund

På Sundhedscenter Vest har fysioterapeuterne ofte træningsforløb med borgerne i naturen. Erfaringen er, at mange borgere er glade for at træne udendørs og får meget ud af det. Der manglede dog et opfølgende tilbud til borgerne om at træne i naturen, når forløbene på Sundhedscenter Vest er slut.

Derved opstod ideen om at etablere et tilbud om træning i naturen, som frivillige stod for, og som skulle være for alle kommunens borgere.

Det lykkedes at finde 6 friske frivillige, som var igennem et kursusforløb på Sundhedscenter Vest og derefter startede træning i naturen i henholdsvis kommuneplantagen i Tarm og "hundeskovene" ved Ringkøbing.

Holdene træner året rundt, og det har de efterhånden gjort i 4 år. Trænerne fornemmer, at deltagerne er glade for det, men alligevel kunne de godt tænke sig en mere systematisk tilbagemelding / evaluering fra deltagerne. Dette skulle bruges til at kvalificere og udvikle tilbuddet.

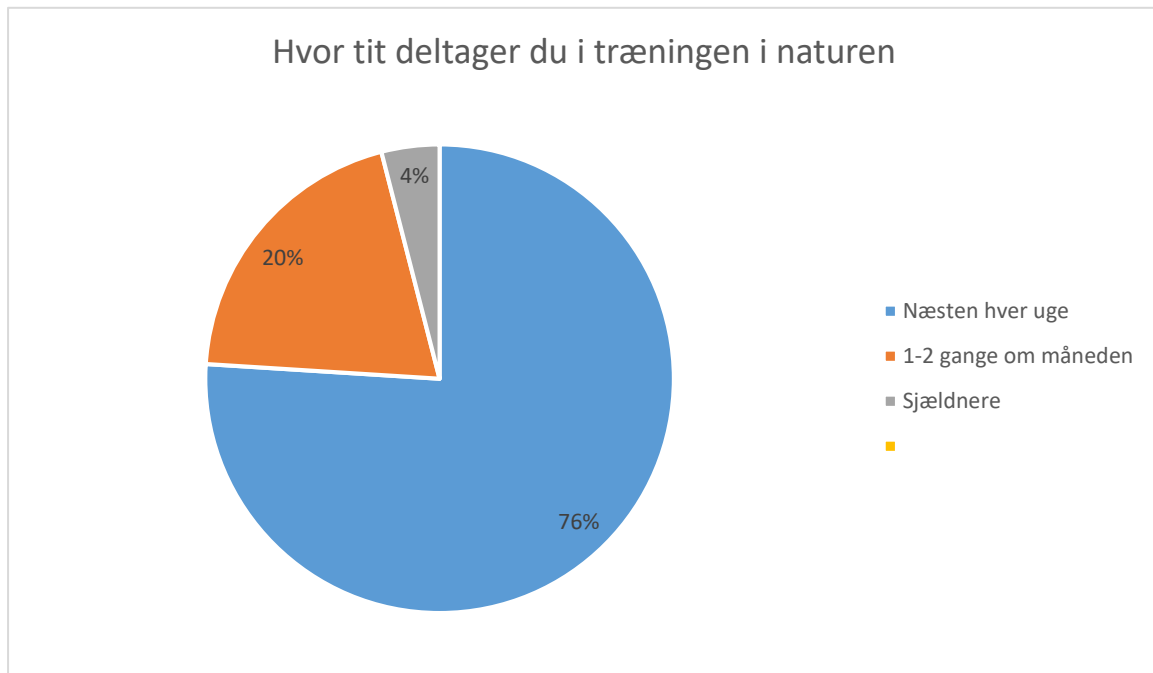
### Metode

For at kunne udvikle 'Træning i naturen' og for at bedre målrette tilbuddet blev der udarbejdet et spørgeskema med 17 spørgsmål, der blev delt ud i Ringkøbing-området og Tarm-området. Spørgeskemaet indeholder både åbne og lukkede spørgsmål. Formålet med åbne/lukkede spørgsmål er at lokalisere tendenser som går på tværs af besvarelserne og at lave en kategorisering af de vigtigste. Der er over 90% af deltagerne, der har svaret på spørgeskemaet, og der er de samme mennesker, der deltager fra gang til gang. (Se spørgeskemaet i Bilag 1)

## Analyse Tarm-område – 26 besvarelser

### Spørgsmål 1: Hvor tit deltager du i træningen i naturen

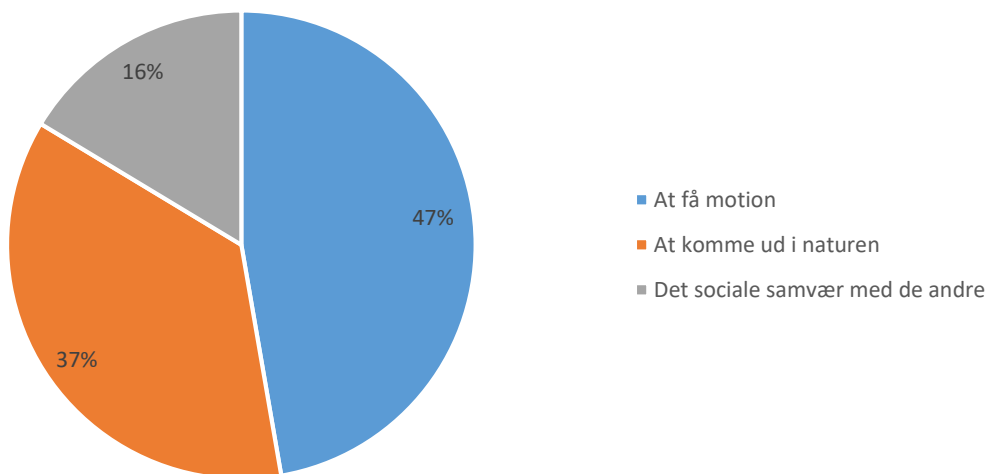
Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
Næsten hver uge	19	
1-2 gange om måneden	6	
Sjældnere	1	Har kun været med 1 gang før – allerede meget glad for det



### Spørgsmål 2: Hvad er den vigtigste grund til at du deltager

Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
At få motion	26	Lave noget for at få pulsen op
At komme ud i naturen	20	
Det sociale samvær med de andre	9	

### Hvad er den vigtigste grund til at du deltager

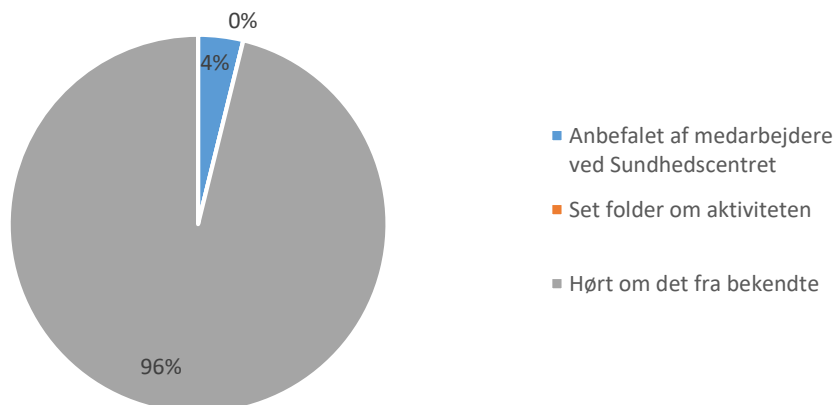


47% af respondenterne deltager i 'Træning i naturen' for at få motion, men stedet spiller også en vigtig rolle, siger 37% af respondenterne, der vælger at være med, fordi træningen sker ud i naturen.

### Spørgsmål 3: Hvorledes fik du kendskab til "Træning i naturen"

Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
Anbefalet af medarbejdere ved Sundhedscentret	1	
Set folder om aktiviteten	0	
Hørt om det fra bekendte	25	

### Hvorledes fik du kendskab til "Træning i naturen"



Der blev udarbejdet folders, der ligger på Sundhedscentrets 2 afdelinger i Tarm og Ringkøbing. Personalet på de to centre udleverer folderene til borgerne og snakker med dem om muligheden for at træne i naturen og undersøgelsen viser at mund-til-mund strategien fungerer udmærket i Tarm. De nuværende deltagere fortæller om tilbuddet til deres netværk og tager venner med, når de skal træne.

**Spørgsmål 4: Har du forslag til, hvorledes vi kan udbrede kendskabet til aktiviteten?**

Forslag
Lægge foldere ud
Opslag (biblioteker, aktivitetscentre, seniorcentre, læger, butikker, busser, tog)
Samarbejde med læger/fysioterapeuter
Annoncere i ugeaviser
Omtale i aviser
Fortælle det videre

Der udarbejdes en ny markedsføringsstrategi i forbindelse med projektets udbredelse og de forskellige inputs vil blive diskuteret og drøftet.

**Spørgsmål 5a: Kunne du finde på at anbefale aktiviteten til andre?**

Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
Ja	26	Har fået flere med
Nej	0	



**Spørgsmål 5b: Prøv at beskrive, hvordan du har det, når du har været til træning i naturen (fysisk og/eller mentalt)**

<b>Citater</b>
Rigtigt godt, velvære, godt tilpas, friskhed, følelse af velbefindende og tilfredshed, let til bens (ord nævnt af flere)
Frisk i hovedet, godt at have rørt kroppen, forebyggende mod vinterdepression
Godt – super enten det er regn eller solskin
Godt fysisk og mentalt, mere energisk – kan mærke det i ben og fødder
Altid godt at komme ud i naturen og samtidig få motion
God samvittighed – jeg gjorde noget!
Føler mig brugt på en god måde, er glad og ved, at jeg har fået frisk luft mindst en time
Kroppen kørt godt igennem – en god måde at vedligeholde sig selv på
En dejlig sundhed træthed, som gør mig glad.
Dejligt – så fik jeg lige snakket med et par stykker.
Dejligt med den faste time.
Og hvad får vi ud af det: Samværet med andre, forårstegn og solskin, ikke bare i trætoppene, men også i sit indre

Tanken bag projektet var at arbejde med både fysisk sundhed, mental sundhed og social sundhed, da de hænger sammen og spiller sammen. I praksis opleves det også således af deltagerne, som undersøgelsen viser.

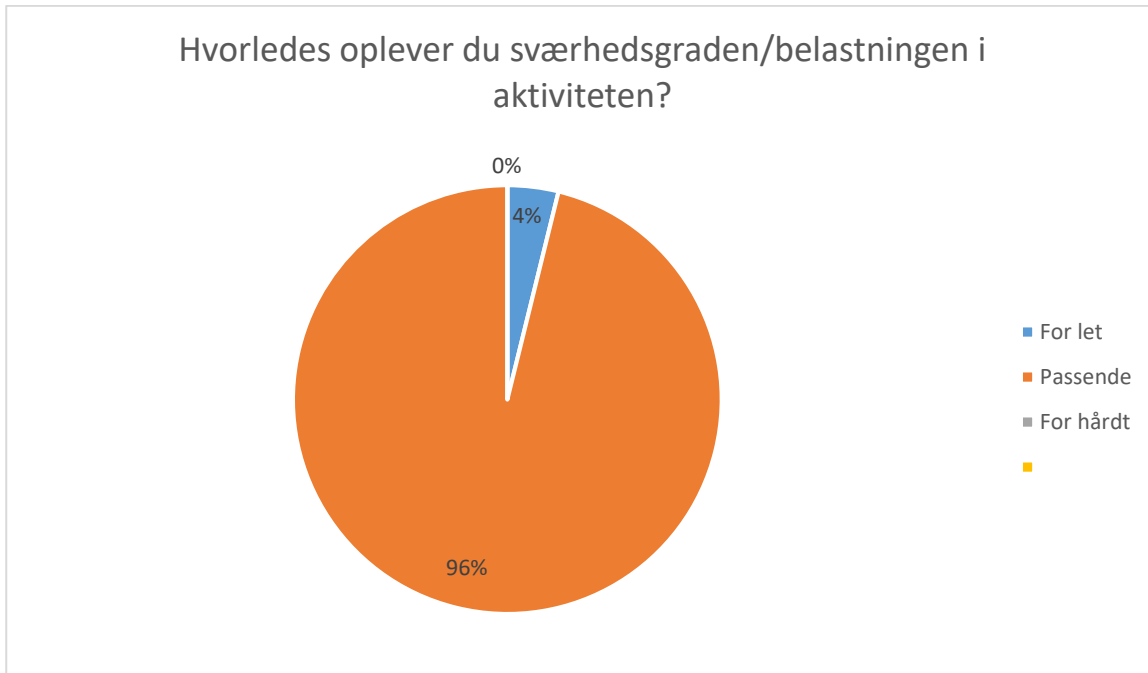
**Spørgsmål 6: Fortæl hvad det særlige er ved at træne i naturen**

<b>Citater</b>
Den friske luft i lungerne - + regnvejr! (Frisk luft nævnt mange gange!)
Ude og motion samtidig
Sammenhold – man kommer afsted
Samvær og frisk luft
Lys i hovedet – også i den mørke tid
Du kommer i det mindste uden for en dør
At følge med i årets gang, løvspring, svampe etc.
Noget at se på
At gå i skoven, få frisk luft og snakke med andre
Du får masser af frisk luft, kan følge træer og buskes udvikling året igennem, ser noget nyt hver gang – og kan bruge naturens materialer som redskaber
En social tur med afveksling og overraskelser
Føles rart at være i naturen
Jeg kommer også afsted i dårligt vejr

Besvarelsene og ideerne vil blive drøftet af styregruppen og instruktørerne.

**Spørgsmål 7: Hvorledes oplever du sværhedsgraden/belastningen i aktiviteten?**

Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
For let	1	
Passende	25	
For hårdt	0	

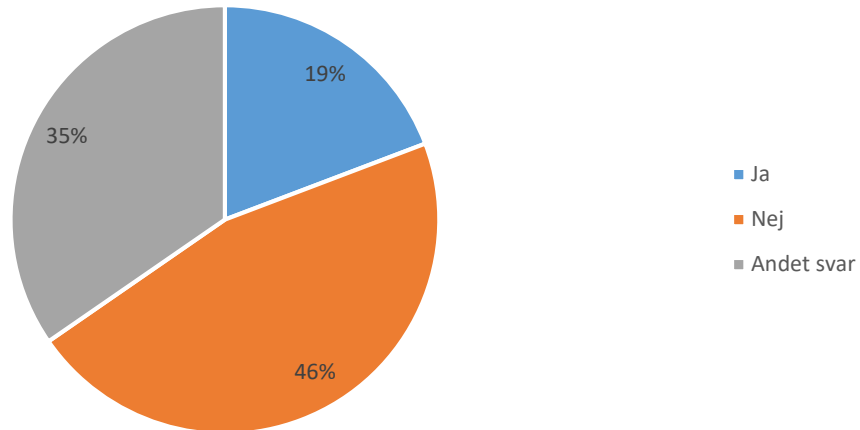


96% af respondenterne synes at sværhedsgraden/belastningen i aktiviteten er passende. Konklusionen er, at sværhedsgraden/belastningen i aktiviteten beholdes.

**Spørgsmål 8: Ville det være en god ide at opdele holdet i grupper med forskellige belastningsgrader?**

Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
Ja	5	Hvis ressourcerne er til det og deltagere nok
Nej	12	Ikke for nuværende
Andet svar	9	Svært at sige, kan måske få nogle til at holde op Både og – måske afholder det nogen, at det går for hurtigt Måske Nej – vi kunne godt have belastning alle sammen Ved ikke. Synes det er fint som det er

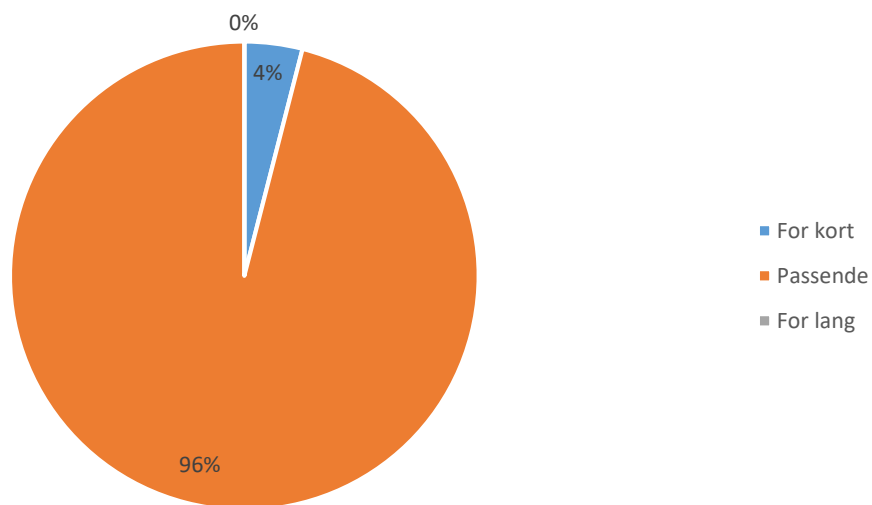
Ville det være en god ide at opdele holdet i grupper med forskellige belastningsgrader?



**Spørgsmål 9: Hvorledes oplever du varigheden i aktiviteten?**

Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
For kort	1	
Passende	25	
For lang	0	

Hvorledes oplever du varigheden i aktiviteten?



96% af respondenterne oplever varigheden i aktiviteten som passende. Der skal fortsættes med generelle øvelser, hvor alle kan være med, mens der undgås øvelser, som vurderes at indebære risiko for uheld og overbelastning for deltagergruppen.

**Spørgsmål 10: Har du forslag til forbedringer i aktiviteten?**

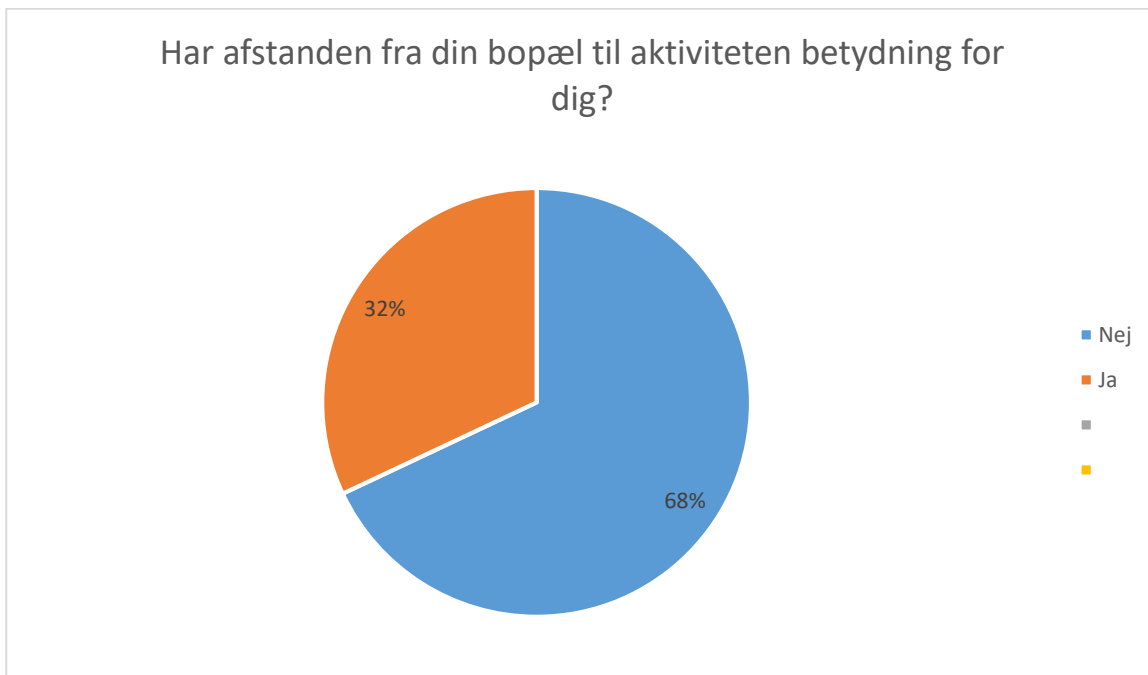
Citater
Nogle mener det går for hurtigt
Nej, passende
Det er tilfredsstillende
Ret alsidigt
Meget varieret
Ud til det sted hvor der er redskaber
Lidt mere træning af ryg og især mavemuskler
Et andet tidspunkt – f.eks. kl.16, måske flere kan nå at være med

Forslagene vil blive drøftet af styregruppen, når projektet skal udbredes og udsprede til andre lokaliteter i kommunen.



**Spørgsmål 11: Har afstanden fra din bopæl til aktiviteten betydning for dig?**

Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
Nej	17	
Ja	8	



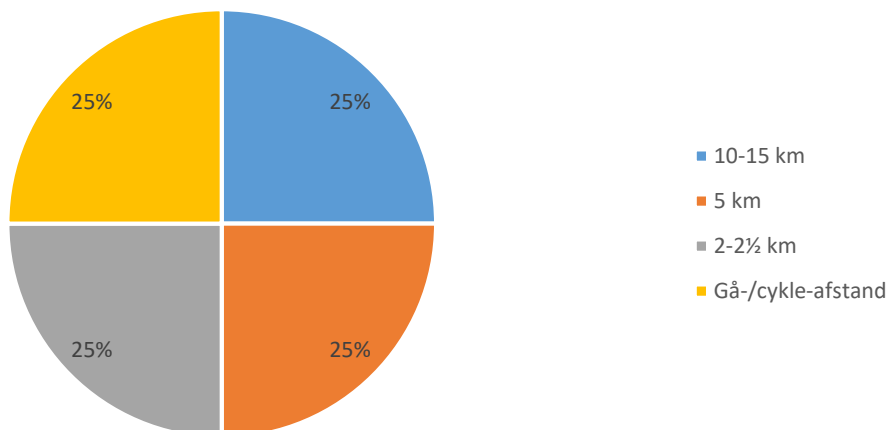
Besvarelserne og ideerne vil blive drøftet af styregruppen og instruktørerne.

**Spørgsmål 12: Hvis ja, hvor langt er du parat til at transportere dig for at deltage?**

Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
10-15 km	2	
5 km	2	
2-2½ km	2	
Gå-/cykle-afstand	2	

Besvarelserne og ideerne vil blive drøftet af styregruppen og instruktørerne.

Hvis ja, hvor langt er du parat til at transportere dig for at deltage?



Spørgsmål 11 og 12 understøtter hvor vigtigt det er at udbrede projektet til andre lokaliteter i kommunen.

**Spørgsmål 13: Hvilken betydning har stemningen og samværet med de andre for din deltagelse?**

Citater
Stor betydning (nogle stykker)
Meget
Rigtig godt
Man bliver glad og i godt humør
Rart med godt humør og lidt sjov
Gør hele turen sjovere
God – den er god
Man bliver glad og godt tilpas
Rart at folk vil smalltalke
Man bliver glad af at snakke med andre
Betyder meget at være i dialog med andre
Er ny, kommer igen, mange kender hinanden i forvejen
Ikke det vigtigste, men en god ting
Lidt, men den gode stemning virker ekstra motiverende
Godt med god stemning, man kommer for natur og motion
Ingen
Dejligt at være sammen med andre, også selvom man ikke kender dem

Besvarelsene og ideerne vil blive drøftet af styregruppen og instruktørerne.

**Spørgsmål 14: Ville det for eksempel være en god ide at afslutte med en kop kaffe el. lign.?**

<b>Citater</b>
Kun ved særlige lejligheder/ved særlige lejligheder/nogle gange/måske engang imellem/et par gange om året måske/ja, især efterår/vinter/gerne til jul/nej, ikke hver gang
Ikke nogen dårlig ide – hvad med kage?
Ja
Måske en hurtig kop kaffe/vand/saftevand
Ikke for mig/ikke just/nej, tror gerne vi vil hjem bagefter/for nogle måske/tja, måske, tror dem der bor tættere på vil hjem
Ved ikke
Har jeg ikke behov for
Nej

Besvarelserne og ideerne vil blive drøftet af styregruppen og instruktørerne.

**Spørgsmål 15: Vi er rigtig glade for alle vore deltagere, men der er jo plads til flere. For eksempel kan vi konstatere, at der ikke kommer mange mænd eller unge/ynge personer.**

**Hvad tror du årsagen er til dette?**

<b>Citater</b>
Mænd ikke så socialt anlagte/et andet syn på friske luft end kvinder/kommer ikke hvis 90% er kvinder
Mænd har andre interesser/andre ting på banen/andre aktiviteter/gider ikke
De synes vi er for gamle/er for gamle og går for langsomt
Unge går på arbejde på dette tidspunkt
Mange ved det ikke
Måske behov for et rigtigt "mandehørm-hold"
De unge har ikke tid. Mænd interesserer sig ikke så meget for motion – jeg tænker på mænd 75+
Jeg oplever blandt mine venner, at mænd mener, det vist kun er for kvinder. Tilbuddet taler ikke til mænd-

Besvarelserne og ideerne vil blive drøftet af styregruppen og instruktørerne. Der kan overvejes at udarbejde et tilbud målrettet mænd, som tager udgangspunkt i de forslag under spørgsmål 16.

**Spørgsmål 16: Kan vi gøre noget for at tiltrække dem?**

<b>Citater</b>
Reklamere/mund-til-mund/mere oplysning/fortælle hvor godt det er
Annoncere
"Rigtige mænd" i lavt gear eller på spareprogram
Starte mandehold op og så kan man opfordre til at deltage på hinandens hold – så kommer det nok af sig selv
Reklamer i ølstuer – "a la "øl mavekursus i naturen"
Jeg har ikke haft held til at få nogen med

**Spørgsmål 17: Nogle deltagere er jo stoppet undervejs. Har du noget indtryk af grunden til dette?**

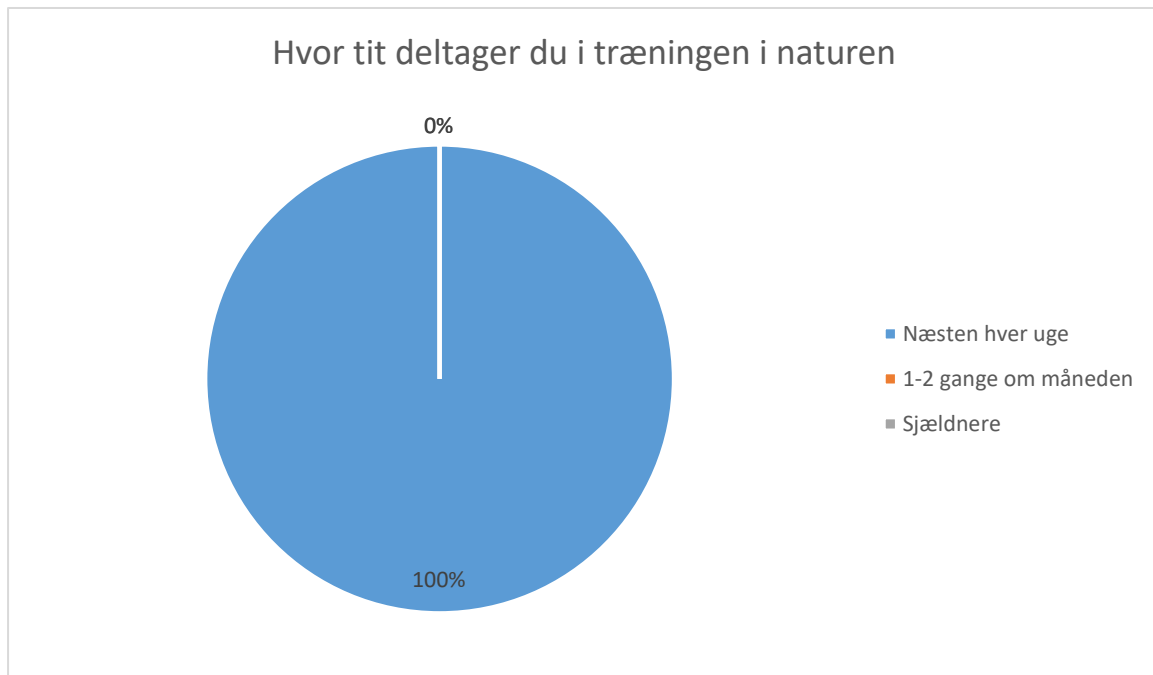
<b>Citater</b>
Flyttet
Sygdom
Vi går for stærkt, har jeg hørt/ nogle antydede at de syntes det kneb med at klare turen med alle øvelser/ved det ikke konkret, men ved observation kunne det være, at programmet har været for hårdt ift. deres fysik/en kol-patient stoppede pga. vi gik for hurtigt (henvist af Sundhedscentret) – ville gå til andet område med forskellige redskaber
Nogle stopper hvis vi går for hurtigt
Mange grunde. Hvis en mand kommer og der kun er kvinder, kommer han ikke igen. Andre svarede "ved ikke" eller har kun været med i kortere tid
Ferie

Besvarelserne og ideerne vil blive drøftet af styregruppen og instruktørerne, da de nye ture planlægges.

## Analyse Ringkøbing-område – 15 besvarelser

### Spørgsmål 1: Hvor tit deltager du i træningen i naturen

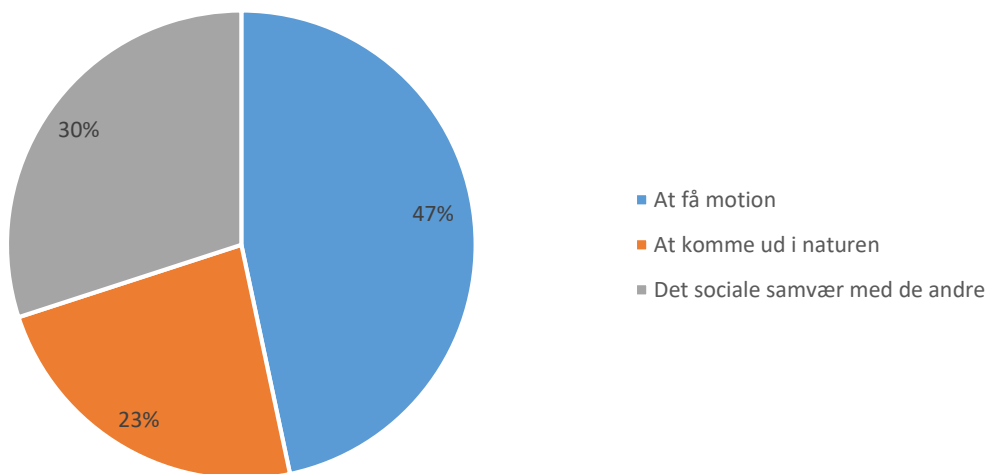
Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
Næsten hver uge	15	
1-2 gange om måneden	0	
Sjældnere	0	



### Spørgsmål 2: Hvad er den vigtigste grund til at du deltager

Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
At få motion	14	Lave noget for at få pulsen op
At komme ud i naturen	7	
Det sociale samvær med de andre	9	

Hvad er den vigtigste grund til at du deltager

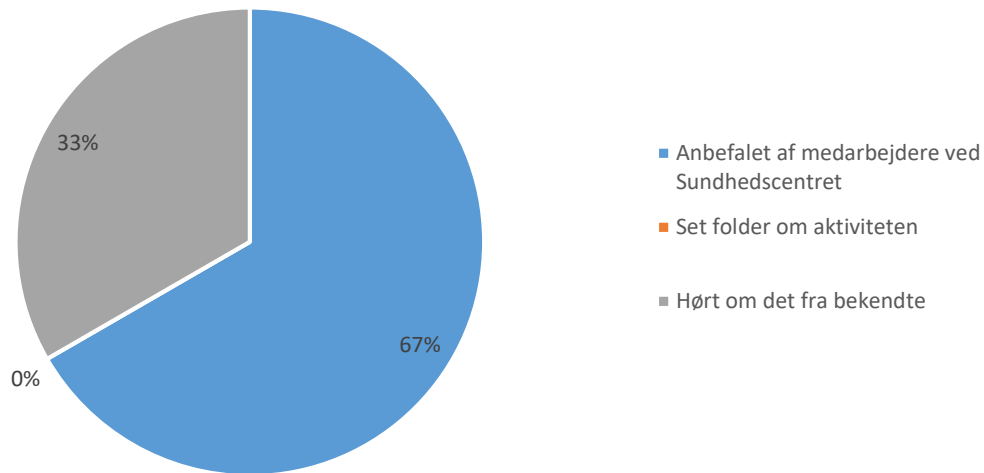


47% af respondenterne deltager i 'Træning i naturen' for at få motion, men det sociale samvær spiller også en vigtig rolle, siger 30% af respondenterne, der vælger at være med for at være en del af fællesskabet og for at få pulsen op i fællesskab.

**Spørgsmål 3: Hvorledes fik du kendskab til "Træning i naturen"**

Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
Anbefalet af medarbejdere ved Sundhedscentret	10	
Set folder om aktiviteten	0	
Hørt om det fra bekendte	5	

Hvorledes fik du kendskab til "Træning i naturen"



Der blev udarbejdet folders, der ligger på Sundhedscentrets 2 afdelinger i Tarm og Ringkøbing. Personalet på de to centre udleverer folderne til borgerne og snakker med dem om muligheden for at træne i naturen og undersøgelsen viser at 67% af deltagerne har fået 'Træning i Natur' anbefalet af medarbejdere ved Sundhedscentret. Mund-til-mund strategien fungerer også ret fint i Ringkøbing, da 33% har hørt om tilbuddet fra bekendte.

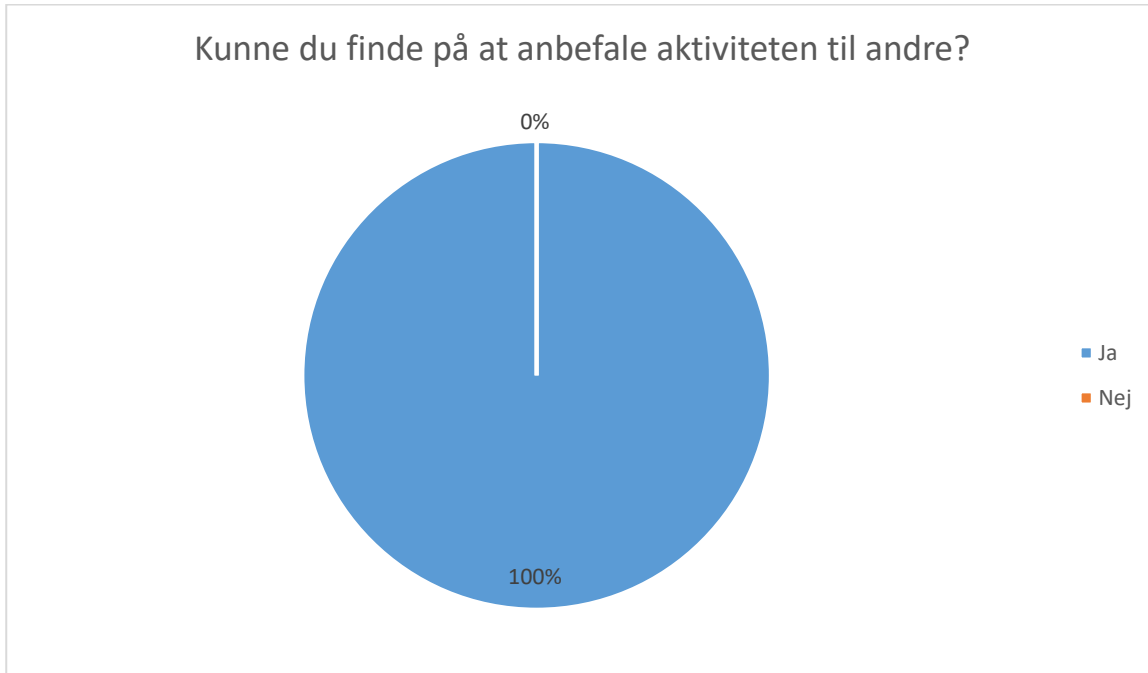
**Spørgsmål 4: Har du forslag til, hvorledes vi kan udbrede kendskabet til aktiviteten?**

Forslag
Gennem egen læge og sundhedscentret (mange kender ikke muligheden)
Mund til mund
Besøg af uddannet fysioterapeut
Omtale / lokale opslag
Med i kommuneannonce
Ugeaviser
Gennem sociale organisationer som f.eks. ældresagen
Gennem sportsklubber

Der udarbejdes en ny markedsføringsstrategi i forbindelse med projektets udbredelse og de forskellige inputs vil blive diskuteret og drøftet.

**Spørgsmål 5a: Kunne du finde på at anbefale aktiviteten til andre?**

Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
Ja	15	Har gjort det allerede / Nu ved jeg, at det er for alle
Nej	0	



**Spørgsmål 5b: Prøv at beskrive, hvordan du har det, når du har været til træning i naturen (fysisk og/eller mentalt)**

Citater
Føler mig godt tilpas, fysisk og mentalt/glad og godt tilpas/fint
Jeg har det godt
Træt, men frisk
I godt humør efter har mødt en masse positive og glade mennesker
Har det godt med mig selv
God samvittighed
Lyst til at tage hul på andre gøremål

Tanken bag projektet var at arbejde med både fysisk sundhed, mental sundhed og social sundhed, da de hænger sammen og spiller sammen. I praksis opleves det også således af deltagerne, som undersøgelsen viser.



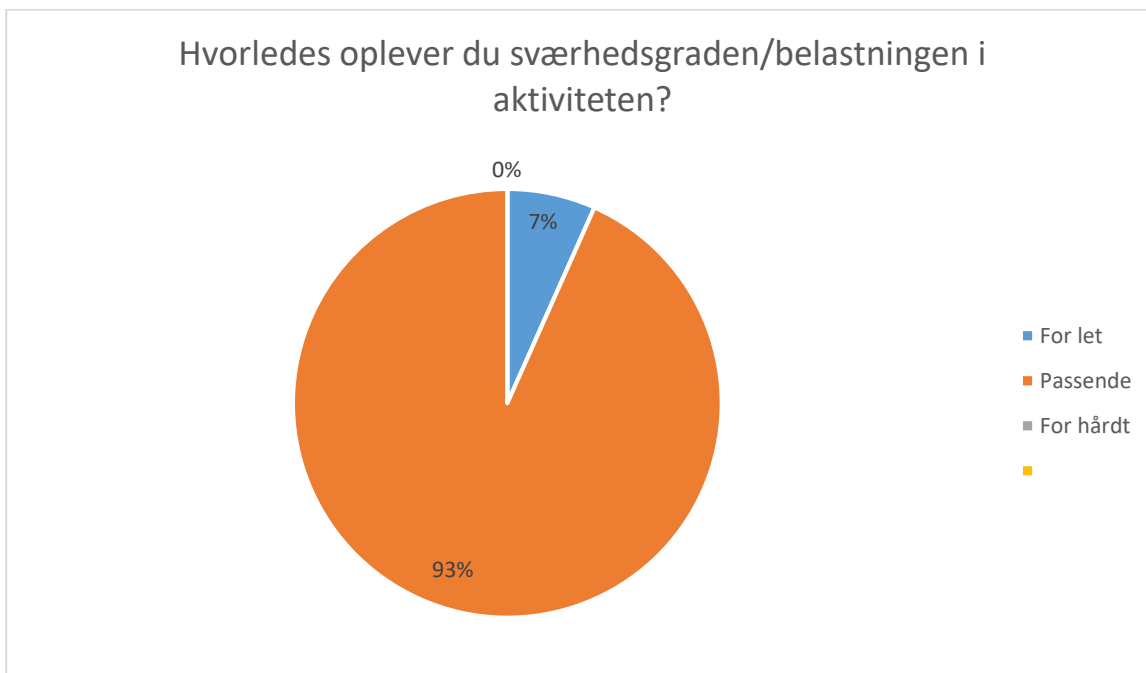
**Spørgsmål 6: Fortæl hvad det særlige er ved at træne i naturen**

Citater
Frisk luft (flere)
Alt godt
Kammeratskab og frisk luft
Den friske luft og lyde fra fugle/naturen
Gratis – hvorfor betaler for noget, der er lige derude
Dejligt at følge naturens gang
At bruge naturen som redskab
Følger årstiderne

Besvarelsene og ideerne vil blive drøftet af styregruppen og instruktørerne.

**Spørgsmål 7: Hvorledes oplever du sværhedsgraden/belastningen i aktiviteten?**

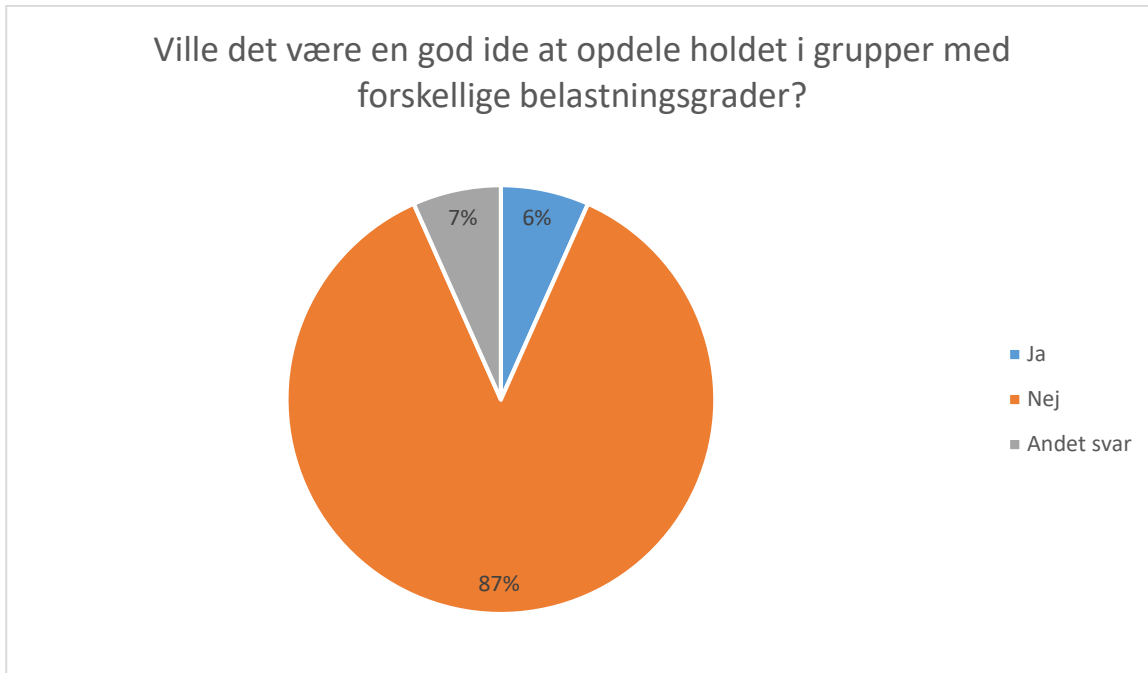
Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
For let	1	
Passende	14	
For hårdt	0	



93% af respondenterne synes at sværhedsgraden/belastningen i aktiviteten er passende. Konklusionen er, at sværhedsgraden/belastningen i aktiviteten beholdes.

**Spørgsmål 8: Ville det være en god ide at opdele holdet i grupper med forskellige belastningsgrader?**

Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
Ja	1	
Nej	13	
Måske	1	



**Spørgsmål 9: Hvorledes oplever du varigheden i aktiviteten?**

Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
For kort	0	
Passende	15	
For lang	0	



Alle deltagerne oplever varigheden i aktiviteten som passende. Der skal fortsættes med generelle øvelser, hvor alle kan være med, mens der undgås øvelser, som vurderes at indebære risiko for uheld og overbelastning for deltagergruppen.

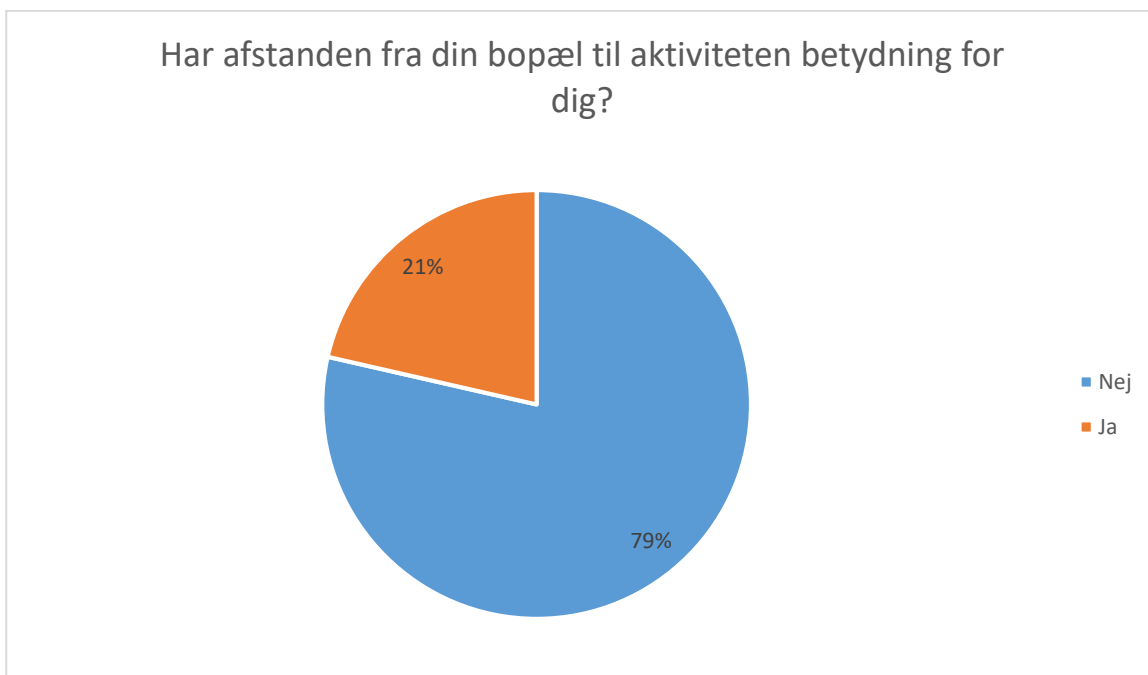
**Spørgsmål 10: Har du forslag til forbedringer i aktiviteten?**

Citater
Savner besøg af fysioterapeuter engang imellem
Mere variation
Længere tid til udstrækning
Gå længere ml. 'stationerne'

Forslagene vil blive drøftet af styregruppen, når projektet skal udbredes og udsprede til andre lokaliteter i kommunen.

**Spørgsmål 11: Har afstanden fra din bopæl til aktiviteten betydning for dig?**

Svar kategori	Antal svar	Bemærkninger
Nej	11	
Ja	3	



Besvarelsene og ideerne vil blive drøftet af styregruppen og instruktørerne.

**Spørgsmål 12: Hvis ja, hvor langt er du parat til at transportere dig for at deltage?**

<b>Citater</b>
Hvis det er offentlig transport lige til døren – ca. 30 minutter

Svaret vil blive drøftet af styregruppen og instruktørerne.

**Spørgsmål 13: Hvilken betydning har stemningen og samværet med de andre for din deltagelse?**

<b>Citater</b>
Kommer hjem i godt humør/godt humør
Stor/høj/meget/alt/en del/90% efter man snakke med forskellige
Godt

Besvarelserne og ideerne vil blive drøftet af styregruppen og instruktørerne.

**Spørgsmål 14: Ville det for eksempel være en god ide at afslutte med en kop kaffe el. lign.?**

<b>Citater</b>
Ja, det synes jeg/ja/ja/ja
Tja/være ok/måske
Nej
1 gang om måneden
Kun ved særlige anledninger

Besvarelserne og ideerne vil blive drøftet af styregruppen og instruktørerne.

**Spørgsmål 15: Vi er rigtig glade for alle vore deltagere, men der er jo plads til flere. For eksempel kan vi konstatere, at der ikke kommer mange mænd eller unge/ynge personer.**

**Hvad tror du årsagen er til dette?**

<b>Citater</b>
Mange kender ikke til muligheden for at deltage
Vi er ca 50% af hvert køn
Tidspunktet kalder ikke på folk i arbejde

Besvarelserne og ideerne vil blive drøftet af styregruppen og instruktørerne. Der kan overvejes at starte på forskellige tidspunkter, når tilbuddet skal udsprede til andre lokaliteter.

**Spørgsmål 16: Kan vi gøre noget for at tiltrække dem?**

<b>Citater</b>
Forklare dem
Oplyse i min omgangskreds
Det er mange mænd på holdet

**Spørgsmål 17: Nogle deltagere er jo stoppet undervejs. Har du noget indtryk af grunden til dette?**

<b>Citater</b>
Anden aktivitet
Dovenskab
Bl.a. pga. toiletforhold
Nej – tid/helbred

Besvarelserne og ideerne vil blive drøftet af styregruppen og instruktørerne, da de nye ture planlægges.

## Anbefalinger

Analysen viser, at den største motivationsfaktor for, at borgerne deltager i 'Træning i natur', er motionen. Der er mange deltagere, der tager en ekstra med, når de deltager i 'Træning i natur', som gør at mund-til-mund strategien fungerer rigtig fint både i Tarm og i Ringkøbing. Det er en metode, som kan varm anbefales, da på denne måde sikres et positiv sammenhold.

Under 'træning i natur' arbejdes med både fysisk sundhed, mental sundhed og social sundhed, da de hænger sammen og spiller sammen. Der laves generelle øvelser, hvor alle kan være med, mens der undgås øvelser, som vurderes at indebære risiko for uheld og overbelastning for deltagergruppen.

Der kan overvejes at udbrede tilbuddet til flere lokaliteter i kommunen og udsprede til forskellige tidspunkter både om formiddagen og om eftermiddagen, da på denne måde rammes forskellige målgrupper. Der burde overvejes også et tilbud målrettet mænd, da det er en gruppe, som er svært at få fat i.

## Bilag 1 - Spørgeskema

### Spørgeskemaundersøgelse "Træning i naturen"

Det vil være en stor hjælp for os, hvis du vil have ulejlighed med at besvare dette spørgeskema og aflevere det til en af de frivillige trænere. Besvarelsen er naturligvis anonym. Tak for hjælpen!

1. Hvor tit deltager du i træningen i naturen:

- Næsten hver uge
- 1-2 gange om måneden
- Sjældnere

2. Hvad er den vigtigste grund til at du deltager:

- At få motion
- At komme ud i naturen
- Det sociale samvær med de andre
- Andet:

3. Hvorledes fik du kendskab til "Træning i naturen":

- Anbefalet af medarbejdere ved Sundhedscentret
- Set folder om aktiviteten
- Hørt om det fra bekendte
- Andet:

4. Har du forslag til, hvorledes vi kan udbrede kendskabet til aktiviteten?

5. Kunne du finde på at anbefale aktiviteten til andre:

- Ja
- Nej

5. Prøv at beskrive, hvordan du har det, når du har været til træning i naturen (fysisk og/eller mentalt):

6. Fortæl hvad det særlige er ved at træne i naturen:

7. Hvorledes oplever du sværhedsgraden/belastningen i aktiviteten:

- For let
- Passende
- For hårdt

8. Ville det være en god ide at opdele holdet i grupper med forskellige belastningsgrader:

- Ja
- Nej

9. Hvorledes oplever du varigheden i aktiviteten:

- For kort
- Passende
- For lang

10. Har du forslag til forbedringer i aktiviteten?

11. Har afstanden fra din bopæl til aktiviteten betydning for dig?

- Nej
- Ja

12. Hvis ja, hvor langt er du parat til at transportere dig for at deltage?

13. Hvilken betydning har stemningen og samværet med de andre for din deltagelse?

14. Ville det for eksempel være en god ide at afslutte med en kop kaffe el. lign.?

15. Vi er rigtig glade for alle vore deltagere, men der er jo plads til flere.

For eksempel kan vi konstatere, at der ikke kommer mange mænd eller unge/ynge personer.  
Hvad tror du årsagen er til dette?

16. Kan vi gøre noget for at tiltrække dem?

17. Nogle deltagere er jo stoppet undervejs. Har du noget indtryk af grunden til dette?

vend!

vend!