

# Bevægelse og stillesiddende adfærd: Ældres erfaringer fra SITLESS-projektet



Exercise Referral Schemes enhanced by Self-Management Strategies to battle  
sedentary behaviour (2015-2020)



Mathias Skjødt, Ph.d.-studerende, Center for Active and Healthy Ageing, CAHA, Institut for  
Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

E-mail: [mskjodt@health.sdu.dk](mailto:mskjodt@health.sdu.dk), Phone: +4565508320

*"This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation  
programme under grant agreement No 634270"*

# Kvalitativ analyse

---

- 71 semi-strukturerede interviews
- 12 fokusgrupper



# Kvalitativ analyse

Transcription

Coding

Indexing and Grouping

Analysis and Interpretation

Theme Development

# Temaer

## KONTEKST

Faktorer som påvirker fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd

## Intervention

Deltagernes synspunkter om interventionens komponenter

## EFFEKT

Deltagernes synspunkter om effekten af interventionen

## ADFÆRDSÆNDRINGER

Deltagernes syn på, hvordan interventionen fungerer

# Kontekst

## Fysiske miljø

- årstider/vejret
- tilgængelighed af nærliggende steder

*"[...] der er stor forskel på mit fysiske aktivitetsniveau i vinter- og sommerperioden, [...] og jeg synes, det er vigtigt at fokusere på de mørke perioder, hvor det regner, man skal sørge for, at ældre har noget at lave [...]."*

## Sociale miljø

- støtte fra hjemmet
- familie + omsorgsforpligtelser
- støtte fra andre jævnaldrende

*"Da jeg passede min mand med demens, havde jeg ikke tid til at tænke over hvad jeg kunne gøre, men nu plejer jeg ham ikke længere, og dette [projektet] gav mig virkelig noget at fokusere på og gav mig mulighed for at fokusere på mig."*

## Personlige faktorer

- sygdom/helbred
- anerkendelse af meningsfuld aktivitet

# Intervention

## Sociale faktorer

- træner
- jævnalderende

*"[...] Det er vigtigt at dyrke motion i vores alder, men det er også vigtigt at have en træner, der kan vise dig empati. Det er måske det vigtigste. [...] vores træner havde empati, og det var vigtigt for den sociale dynamik, og hvorfor vi fortsatte med træningsprogrammet"*

## SMS intervention

- målsætning
- monitoring af adfærd

*"Jeg bruger den skridttæller meget. Jeg vil ikke sige at jeg lever efter den, men jeg bliver skuffet hvis jeg ikke når de der 5000 skridt jeg har sat som mit mål og det er ikke altid jeg når det[...]."*

## Strukturelle faktorer

- gruppebaseret træning
- variation
- rekruttering

*"Jeg har nydt programmet. Jeg har det meget bedre fysisk og mentalt, men grunden til, at jeg kom med i projektet, var på grund af sundhedspersonalets, som besøgte mig da jeg var psykisk nede, og hun spurgte, om jeg var interesseret i programmet, og jeg takkede ja."*

# Adfærdsændringer

## Øget bevidsthed

- Egen adfærd
- Sundhed ved ændringer i adfærd

## Fysiske og mentale funktion

## Vanedannelse

- at få sat adfærd i system/dagligdag
- Individualisering

## Social ansvarlighed og gruppedynamik

- Støtte
- Konkurrence
- Tilhørsforhold

*"[...] men jeg blev faktisk overrasket, da jeg blev klar over hvor mange timer jeg sad i løbet af aftenen og så tv [...] var jeg ret chokeret over hvor mange timer jeg sad ned"*

*"Det var nemmere for mig at komme i gang i løbet af dagen, det krævede mindre af mig at tage tøj på eller at gå en tur, det krævede markant mindre fordi jeg følte mig fysisk bedre [...]."*

*"For mig hjalp det virkelig at have et mål at arbejde imod, og måske har det noget med min personlighed at gøre, men jeg syntes virkelig, at konceptet var fantastisk"*

*"Det er svært at opretholde den sunde livsstil på egen hånd, især i vores alder, man har brug for meget energi for at komme i gang, [...] og jeg må indrømme, at det bliver sværere og sværere"*

# Effekt af interventionen

## Generelt helbred

- balance & styrke
- vægttab
- reduceret smerte

## Fysisk funktion

## Mentalt velvære

## Nye sociale relationer

## Udvikling af nye sunde vaner

## Øget aktivitetsniveau

*"Jeg kan mærke effekten af træningen på mine hænder, arme, ben og ryg. Jeg kan mærke mine muskler er vokset og blevet stærkere [...] og jeg vedligeholder disse positive effekter ved at træne 3 gange om ugen"*

*"Jeg kom fra ingenting, jeg kunne ingenting og nu kan jeg bare det hele. Jeg kan løbe og jeg kan hoppe. Jeg kan simpelthen så mange ting nu og det er jeg sindssyg glad for og det var sådan set mit formål[...]"*

*"Overordnet tror jeg at projektet gjorde mig mere bevidst om, hvornår jeg sidder, og jeg mener, jeg er en strikkenarkoman, det er jeg virkelig, men du ved, jeg er mere bevidst om, hvor længe jeg sidder og sådan noget, og jeg prøver at lave øvelser, herhjemme"*

*"Jeg er blevet mere positiv overfor alt det som træneren har fortalt. Jeg går mere nu end jeg gjorde før [...]"*



# Opsummering



- Støtte og support fra jævnaldrende
- Forpligtigelse
- Hygge, sjov og glæde
- Fastholdelse af sund og aktiv vaner









- Støtte og support til adfærdsændring
- Skabe gruppedynamik
- Kvalitet af træningen
- Empati
- Sjov, underholdende og varierende træning

# Læs mere

*Article*

## Older Adults' Experiences of a Physical Activity and Sedentary Behaviour Intervention: A Nested Qualitative Study in the SITLESS Multi-Country Randomised Clinical Trial

Nicole E. Blackburn <sup>1</sup>, Mathias Skjodt <sup>2</sup>, Mark A. Tully <sup>3</sup>, Ilona Mc Mullan <sup>3</sup>, Maria Giné-Garriga <sup>4,5</sup>, Paolo Caserotti <sup>2</sup>, Sergi Blancafort <sup>6</sup>, Marta Santiago <sup>4</sup>, Sara Rodriguez-Garrido <sup>6</sup>, Gudrun Weinmayr <sup>7</sup>, Ulrike John-Köhler <sup>7</sup>, Katharina Wirth <sup>8</sup>, Javier Jerez-Roig <sup>9</sup>, Dhayana Dallmeier <sup>8,10</sup>, Jason J. Wilson <sup>3,11</sup>, Manuela Deidda <sup>12</sup>, Emma McIntosh <sup>12</sup>, Laura Coll-Planas <sup>6,\*</sup> and on behalf of the SITLESS Group <sup>†</sup>

<https://doi.org/10.3390/ijerph18094730>

# Tak for jeres opmærksomhed

[Læs mere om SITLESS projektet på:  
www.sitless.eu](http://www.sitless.eu)



**Fundació  
Salut i Envel·liment  
UAB**



**AGAPLESION  
BETHESDA KLINIK  
ULM**



**Queen's University  
Belfast**



**SDU**



ulm university universität  
**uulm**



**University  
of Glasgow**

**Institute of Health  
& Wellbeing**

The Centre of **Excellence** for  
**Public Health**  
Northern Ireland

