



OUTPAC

OUTdoor **P**hysical **AC**tivity for people with arthritis

Jonas Risum Ahler

Ph.D. studerende

Forsknings- og implementeringsenheden

PROgrez



Samarbejder og opstart

I 2021 iværksatte Gigtforeningen en stor landsdækkende indsats.

Baseret på tidligere viden og konsultation med Danmarks Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI).

Den komplette opsætning af interventionen var forudbestemt.

En anmodning om en evaluering fra PROgrez førte til, at vi udarbejdede en ph.d.-protokol og søgte vores egen finansiering.

Vi udviklede spørgeskemaer i samarbejde med Gigtforeningen.

Vi havde løbende møder under udviklingen og dataindsamlingen for at forbedre svarprocenten og foretage mindre justeringer.

Udendørs fysisk aktivitet

Vi ved at...

Men...

Alternative modeller...

Hvad er udendørs fysisk aktivitet?



Setup for projektet

I starten af forløbet blev der tilbudt udendørs træning 50 forskellige steder i Danmark.
(D.d. er der flere)

Hvert sted havde 1 instruktør tilknyttet som var ansvarlig for at træne og teste deltagerne.

Alle instruktørerne var frivillige og gennemgik et forberedende weekendkursus.

Weekendkurset var styret af erfarne fysioterapeuter som brugte udendørs omgivelser i deres træning.

Interventionen var 12 uger, 1 gang om ugen i 60 minutter.



Fysiske og mentale øvelser

Instruktørerne fik udleveret en 'Guide-bog'.

Indeholder 50 forskellige øvelser, både fysiske og mentale, hvor instruktørerne kunne søge inspiration.

Guiden indeholder også to 'masterclass'.



Exercise	Focus
Obstacle course	An obstacle course through the woods with sticks, tree stumps and stones. Create two teams and complete the obstacle course with different variations like speed, without vision or backwards.
Walk in nature	Walk through nature by forming a line behind the instructor in front. With two meters distance between the participants, the task is to walk in silence through nature and experience the environment without talking.
Breathing exercises and visualizations	Stand with equal weight distribution and experience your breathing. Preferably with your eyes closed. Smell, feel and listen to your surroundings. Visualize different experiences in your body; feeling hot/cold, tense/relaxed, pain/no pain.
Stationary training	Do a series of different exercises which challenges your strength, balance and physical capacity. This could be to run/walk on the same spot, walk along a fallen tree or lifting a heavy stone.

Hvordan ser den gennemsnitlige deltager ud?

- Antal: Ca. 1.700 besvarelser
- Alder: 65 år
- Kønsfordeling: 92% kvinder
- Hyppigste diagnose: Slidgigt (72%)
- 75% oplyser flere end 1 sygdom
- **Sammenlignet med raske i samme aldersgruppe:**
 - Rimelig høj livskvalitet - lidt lavere end gennemsnittet
 - Høj mental trivsel - tilsvarende gennemsnittet
 - Rimelig fysisk aktiv - tilsvarende gennemsnittet
 - Moderate smerter - højere end gennemsnittet



Fysiske tests

Hvilke tests kan man lave udendørs?

Vi valgte:

- 30-sekunders-stol-test
- 40-meter-gang-test



Udfordringer...

- Vejrforhold (regn, vind, våd og glat overflade)
- Uerfarne instruktører og udfordrende omgivelser
- Er testen udført korrekt? 40-meter-gang-testen kan være vanskelig
- Er målingerne korrekte og noteret rigtigt?
- En deltager blev registreret med 37 gentagelser (!)
- Er resultaterne sendt til Gigtforeningen?

Hvad har vi lært indtil nu?

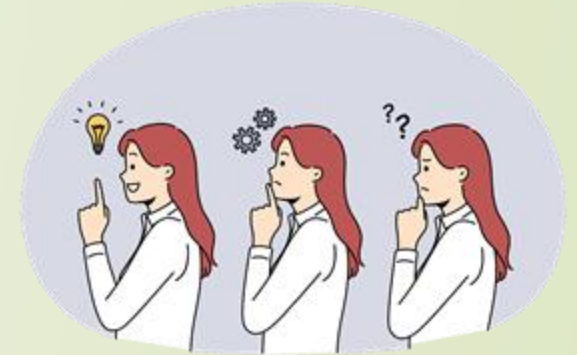
Hvad er 'udendørs fysisk aktivitet'?

- Ikke klart for alle

Udendørs fysisk aktivitet vækker stor interesse

At teste udendørs kan være udfordrende

Samarbejde mellem en projektorienteret forening og en forskningsdrevet enhed kan være udfordrende, men giver også mange unikke muligheder



Tak for jeres tid!



Diskussion...

Diskussion...



- Hvilke barrierer, udfordringer og fordele er der ved udendørs træning?
- Er nogen deltagere et godt/dårligt match for udendørs træning?