

PulsUp 2015: Evaluering af motionsnetværk for unge voksne med angst og depression, fase 1

DaCHI Technical Report no. 16-1



TrygFonden



AALBORG UNIVERSITET



AALBORG
KOMMUNE



Lægerne Sløjfen

FORSKNINGSENHEDEN for

Almen Praksis

Aalborg

Anne Marie Kanstrup*, Pernille Bertelsen og Lea Tøttrup Jørgensen*****

Dansk Center for Sundhedsinformatik, Aalborg Universitet

*Institut for Kommunikation, **Institut for Planlægning, ***Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

Maria von Würden og Søren Olsson

Klinikken Sløjfen, 9200 Aalborg Øst

Brian Engelbrecht Rohde, Morten Tipsmark Siggaard og Mads Borgstrøm-Hansen

Sundhedsværkstedet Øst, 9220 Aalborg Øst

Martin Bach Jensen

Forskningsenheden for Almen Praksis Aalborg og Klinisk Institut, Aalborg Universitet

© DaCHI: Dansk Center for Sundhedsinformatik, Aalborg Universitet

Uddrag og citering er tilladt mod tydelig kildeangivelse

DaCHI Technical Report No. 16-1

ISSN 1397-9507

PulsUp 2015: Evaluering af motionsnetværk for unge voksne med angst og depression, fase 1.

Anne Marie Kanstrup*, Pernille Bertelsen** og Lea Tøttrup Jørgensen***

Dansk Center for Sundhedsinformatik (DaCHI), Aalborg Universitet

*Institut for Kommunikation, **Institut for Planlægning & ***Institut for Medicin og Sundhedsteknologi

Maria von Würden og Søren Olsson

Klinikken Sløjfen, 9200 Aalborg Øst

Brian Engelbrecht Rohde, Morten Tipsmark Siggaard og Mads Borgstrøm-Hansen

Sundhedsværkstedet Øst, 9220 Aalborg Øst

Martin Bach Jensen

Forskningsenheden for Almen Praksis Aalborg og Klinisk Institut, Aalborg Universitet

Aalborg, Januar 2016

Aalborg Universitet • Danish Centre for Health Informatics • <http://www.dachi.dk> • e-mail: info@dachi.dk

Forord

Generelt om DaCHI Technical Report serie

Nærværkede rapportserie, udgivet af Dansk Center for Sundhedsinformatik, formidler resultater og erfaringer fra forsknings- og udviklingsprojekter i sundhedsinformatik. Det er hensigten, at rapporterne primært skal præsentere materialet på et tidligt tidspunkt i forsknings- og udviklingsprocessen og dermed give mulighed for fagligt feedback til forfatterne. Rapporterne kan således indgå som et væsentlig element på vejen fra forsknings- og udviklingside til publikation i internationalt peer-reviewed tidsskrift. Rapportseriens redaktionskomite antager derfor også manuskripter, der ikke præsenterer afsluttede færdige arbejder. Man ser på manuskriptets egnethed som indlæg i en faglig diskussion og opfordrer læserne til at kommentere og kritisere rapporterne, enten direkte til forfatterne eller gennem redaktionskomiteen. DaCHI kan, hvis redaktionskomiteen finder det relevant, udgive supplement til og reviderede versioner af allerede udsendte rapporter.

Status for en given rapport og dens efterfølgende "tråde" vil være tilgængelig på www.dachi.dk.

Specifikt om nærværende rapport

Nærværende rapport præsenterer resultater for fase 1 af PulsUp projektet udført fra august til december 2015. PulsUp er et interventionsprojekt, der har til formål at etablere og evaluere motionsnetværk for unge voksne med angst og depression. Rapporten præsenterer indledningsvist PulsUp projektets formål, dernæst resultater fra projektets første erfaringer med første motionsnetværk og afslutningsvist anbefalinger for projektets anden og sidste fase som udføres fra januar til juli 2016. PulsUp projektet udføres i et samarbejde mellem Aalborg Universitets Center for Sundhedsinformatik, Aalborg Kommunes sundhedscenter, lægeklinikken Sløjfen og Forskningsenheden for Almen Praksis i Aalborg. Alle parter har bidraget til udførelsen af projektet.

PulsUp projektet er støttet af TrygFonden.

Indholdsfortegnelse

Forord	3
Generelt om DaCHI Technical Report serie.....	3
Specifikt om nærværende rapport.....	3
1. Indledning	5
2. Metode	6
2.1 Rekruttering	8
2.2 Måling af livskvalitet og kondition.....	8
2.3 Evaluering af motivation og virkemidler.....	9
2.4 Monitorering af fysisk aktivitet	11
2.5 Evaluering af netværket.....	12
2.6 Evaluering af motion	13
3. Resultater.....	15
3.1 Kondition før og efter PulsUp	15
3.1.1 Konklusion for kondition	16
3.2 Livskvalitet før og efter PulsUp.....	16
3.2.1 Konklusion for livskvalitet.....	17
3.3 Fysisk aktivitet før, under og efter PulsUp.....	18
3.3.1 Konklusion for fysisk aktivitet	18
3.4 Motivation før og efter PulsUp.....	18
3.4.1 Konklusion for motivation	21
3.5 Netværk.....	21
3.5.1 Konklusion for netværk	30
3.6 Motion.....	31
3.6.1 Konklusion for motion	34
3.7 Teknologi.....	34
3.7.1 Konklusion for teknologi	36
4. Anbefalinger for PulsUp 2016	37
5. Litteraturliste	40

1. Indledning

Denne rapport samler evalueringen af fase nul og første fase af PulsUp projektet udført i 2015. PulsUp projektet har til formål at etablere, gennemføre og evaluere motionsnetværk for unge voksne med angst og depression. Projektet gennemfører og evaluerer et motionsnetværk i 2015 og i 2016. Nærværende rapport er således en fremadrettet formativ evaluering, hvor resultaterne opsummeres i anbefalinger for det forestående 2016 netværk.

Baggrunden for PulsUp projektet er statistikker, som påpeger nedsat levetid for personer med mentale lidelser grundet usund levevis herunder fysisk inaktivitet, hvilket er almindeligt ifm. angst og depression. Ud over sundhedstilbud om livsstilsforandringer har personer med mentale lidelser ofte også behov for sociale netværk. Det er dokumenteret, at patientmotivation stiger ved gruppeaktiviteter (Sundhedsstyrelsen 2014). Samtidigt er netop sociale aktiviteter vanskelige for målgruppen. Igangværende erfaringer med bl.a. unge voksne skizofrene viser, at fysiske netværksmøder kan være vanskelige (kun få møder op), mens sociale teknologier med adgang via mobile teknologier (smart phones og iPads) tilbyder de unge et medieret netværk, som er fleksibelt (Fedders 2012). PulsUp projektet er etableret som et pilotprojekt, der undersøger hvorledes skabelsen af lokale trygge motionsnetværk for unge voksne med angst og depression kan fremme fysisk aktivitet. Projektet anvender følgende virkemidler:

- Måltrettet rekruttering via almen praksis af unge, som ikke benytter sig af socialpsykiatriske tilbud
- Livstilsfremmende netværk med andre unge i lokalområdet via egen læge og kommunalt sundhedscenter
- Understøttelse af gennemgående ressourcepersoner og sociale teknologier

Det er projektets hypotese, at et netværk for fysisk aktivitet for unge med angst og depression, understøttet af et tæt samarbejde mellem kommune og almen praksis og teknologi, som fremmer sociale relationer, vil fremme patienternes fysiske aktivitet og dermed påvirke deres helbred positivt. Seneste analyser af patientnetværk sat op via grupper på sundhed.dk viser, at patient netværk faciliterer ”empowerment” af den enkelte patient, men også at det kræver fortsat forskning og udvikling, såfremt patientnetværk skal bidrage til, at patienter er fysisk aktive aktører for egen sundhed og ikke blot deler information, som de har fået fra sundhedsprofessionelle (Wentzer & Bygholm 2013). Etablering af motionsnetværket PulsUp har netop til formål at styrke patienter i at blive aktive aktø-

rer for egen sundhed og via netværk støtte hinanden i at udføre livstilsfremmende aktiviteter. Studier fra England viser, at borgere gerne hjælper andre borgere med konkrete aktiviteter (Seyfang 2003), og at der således er basis for netværk, som tager et skridt videre fra traditionel informationsdeling blandt borgere til aktivitetsfremmende netværk i dette projekt konkret ift. motion.

Der er ved projektets start opstillet følgende delmål:

1. Udvikle sammenhængende sundhedstilbud, der appellerer til og bruges af målgruppen. Succes vurderes ved deltagernes brug af netværket i interventionsperioden (før- og efterinterviews samt observation af on-line aktiviteter i interventionsperioden).
2. Facilitere netværk ved brug af sociale teknologier. Succes vurderes ved deltagernes brug af webapplikationen i interventionsperioden (før- og efterinterviews samt observation af on-line aktiviteter i interventionsperioden).
3. Skabe bæredygtige relationer, hvor deltagerne *efter* et 8 ugers forløb har fungerende netværk og derigennem støtter hinanden, således at aktiviteterne fastholdes. Succes vurderes ved deltagernes brug af netværket 3 måneder efter endt intervention (opfølgende interviews samt observation af on-line aktiviteter efter interventionsperioden).
4. Øge deltagernes fysiske aktivitetsniveau. Succes vurderes via monitorering af deltagernes fysiske aktivitet (før- og eftermålinger samt målinger i interventionsperioden med monitoreringsteknologi).
5. Øge deltagernes motivation og livskvalitet vurderes vha. før- og efterinterviews samt observation af on-line aktiviteter, herunder måling af livskvalitet (WHO5) ved projektstart og -slutning mhp. at vurdere, om interventionen øger livskvaliteten.
6. Skabe grundlag for integration af patientdata. Vurdere datakvalitet fra de anvendte monitoreringsteknologier med fokus på at estimere muligheder for dataintegration med øvrige sundhedsdata i patientdatabase.

2. Metode

PulsUp projektet er designet med fire faser: en præintervention (fase 0), en første intervention (fase 1), en anden intervention (fase 2) samt evaluerings- og afrapportering (fase 3). Denne rapport opsamler resultater fra projektets præfase og første intervention – fase 0 og fase 1. En oversigt over fasernes formål, aktiviteter og milepæle er opstillet i tabel 1.

Trin	Formål	Elementer	Milepæle
------	--------	-----------	----------

Fase 0: Præintervention

<ul style="list-style-type: none"> - Udvikling af sammenhængende livsstilsfremmende tilbud til målgruppen - Teknisk installation og test af monitoreringsteknologi samt social webapplikation - Uddannelse af instruktører og sundhedskoordinator. 	Etablering af projektets rammer.	<ul style="list-style-type: none"> - Detail-udvikling af manual for patientnetværk version 01 - Indkøb, installation og test af det tekniske set-up for projektet (sociale medier og monitorerings-teknologier) - for at fremme motivation og sammenhold laves der 50 muleposer, som udleveres til deltagende unge, instruktører i motionscenter, ressourcpersoner og teknikere 	<ul style="list-style-type: none"> - Manual for Patient Netværket version 01 - Teknisk set-up testet og klart til første intervention
---	----------------------------------	--	---

Fase 1: Første intervention

1.1. Rekruttering og førmåling	Rekruttere deltagere til første intervention og førmåling	<ul style="list-style-type: none"> - Rekruttering af patienter til første intervention (n=11) via patientdata i klinikken. - Førmåling af kondition, livskvalitet og motivation i klinikken - En uges før-måling af fysisk aktivitet via monitorerings-teknologi 	
1.2. Første intervention	8 ugers motionsnetværk	<ul style="list-style-type: none"> - Faciliteret opstart på motion og teknologi i en første opstartsuge - motionsaktiviteter to gange ugentligt i 8 uger - evaluering af netværket med deltagere 	<ul style="list-style-type: none"> - Evalueringsrapport for første intervention - Eventuelle justeringer af manual/manual for Patient Netværket version 02.
1.3. Formativ evaluering	Evaluering af første intervention, som anvendes i opsætning af anden intervention	Formativ evaluering baseret på netværkets effekt ift. fysisk aktivitet (målt via monitoreringsteknologi), sundhed (konditest og WHO5), motivation og virkemidler (via interviews samt observation på social platform)	

Tabel 1: Aktiviteter og milepæle for fase 0 og fase 1

2.1 Rekruttering

I klinikken Sløjfen er der i august 2015 identificeret 71 patienter i aldersgruppen 20-30 år med diagnosen stress, angst eller depression (Eamar statistik modul). Ud af disse er 11 udvalgt til deltagelse i PulsUp projektet ud fra følgende inklusions- og eksklusionskriterier:

- Inklusionskriterier: Patienter med diagnoserne ICPC2 P74 Angst eller P76 Depression) med lavt fysisk aktivitetsniveau (< 2 timers motion pr. uge), som af kontaktpersonen i Lægeklinikken Sløjfen findes egnet til projektet, tilbydes deltagelse i projektet. Deltagelse er frivillig, og der indhentes mundtligt og skriftligt tilsagn til deltagelse.
- Eksklusionskriterier: Patienter ekskluderes, hvis de ikke ønsker at deltage, og hvis klinikken vurderer, at de ikke er egnet til projektet fx diagnoser i tillæg til depression og angst som gør deltagelsen vanskelig, høj fysisk aktivitetsniveau eller bopæl uden for postnummeret 9220.

Manualen for rekruttering i fase 1 er beskrevet i tabel 2:

REKRUTTERING
Klinikken laver datatræk på potentielle patienter, der opfylder kriterierne for alder 20-30), diagnose (depression og/eller angst), lav fysisk aktivitet (mindre end 2t ugentligt). Herudover lægges informationsmateriale i klinikken. 20 mulige deltagere udvælges og drøftes på møde i rekrutteringsteamet. Der udvælges 11 prioriterede deltagere til første intervention.
De prioriterede deltagere kontaktes via klinikken (telefon og brev). Der aftales tid til en times interview og sundhedstjek med de deltagere, som siger ja. Deltagere kan tilmelde sig via henvendelse i receptionen eller direkte i telefonsamtalen.

Tabel 2: Manual for rekruttering i fase 1

2.2 Måling af livskvalitet og kondition

Der udføres et indledningsvist generelt sundhedstjek af alle deltagere. Formålet med sundhedstjek er at sikre, at ingen deltagere udsættes for u hensigtsmæssig overbelastning samt at tilpasse projektets motionsaktiviteter til projektets deltagere.

Deltagernes livskvalitet følges ved at foretage en WHO5 test ved interventionens start og afslutning. WHO5 er et trivselsindex, der vurderer graden af positive oplevelser. Testen kan således anvendes som et mål for personers generelle trivsel. Deltagernes score beregnes på baggrund af standardberegning: pointtal mellem 0-35 angiver stor risiko for depression eller stressbelastning, point-

tal mellem 36-50 angiver risiko for depression og stressbelastning og pointtal over 50 angiver ingen umiddelbar risiko for depression eller stressbelastning¹.

Som supplement til projektets løbende monitorering af deltagernes fysiske aktivitet via skridttæller (se afsnittet 'monitorering af fysisk aktivitet') måles deltagernes kondition ved projektets start og afslutning med en cykeltest. Cykeltest udføres på en kondicykel med måling af puls hvert minut. Startbelastningen sættes til 50 watt og øges med 25 watt hvert 2. minut, indtil 65 % af pulsreserven nås (belastningen låses, når pulsen er <10 slag fra den tilstræbte slutpuls). Der cykles herefter i 6 minutter på dette niveau. Pulsreserven estimeres som 220 - alder - hvilepuls, og målet for belastning bliver dermed en slutpuls på (65%*pulsreserven) + hvilepuls. For deltagere, der ved den første konditionstest ikke kunne opnå et niveau svarende til 65 % af pulsreserven, anvendes den belastning, der blev opnået, som udgangspunkt til sammenligning af senere pulsændringer. Den maksimale puls og målet for belastning beregnes og noteres ved den initiale registrering.

Manualen for måling af deltagernes livskvalitet, kondition og sundhedstilstand i fase 1 er beskrevet i tabel 3:

BASELINE OG EFTERMÅLING
Ved projektets start og afslutning udføres sundhedstjek af alle deltagere (30 minutter – foretages af sygeplejerske). Sundhedstjek laves i klinikken, hvor der måles blodtryk, puls, højde og vægt, kolesterol, blodsukker, nyretal, levertal, stofskifte, vitaminstatus.
Deltagernes livskvalitet måles ved projektets start og afslutning via WHO5.
Deltagernes kondition måles ved projektets start og afslutning via en cykeltest.
Baselinedata samles i en deltagermappe, som opbevares i klinikken. Data bearbejdes og opsummeres anonymt: WHO5 scores, kondital samt sundhedsfakta, som bør kendes af instruktørerne.

Tabel 3: Manual for måling af livskvalitet og kondition i fase 1

2.3 Evaluering af motivation og virkemidler

Deltagernes motivation samt projektets virkemidler (motion, netværk og teknologi) evalueres via kvalitative interviews, som udføres ved projektets start og afslutning. Interviewguides for de kvali-

¹ Sundhedsstyrelsen: *Guide til trivelsesindekset: WHO-5*.

<https://sundhedsstyrelsen.dk/~media/874C7A337C5F4450B55476CA535461E3.ashx>.

tative interviews spørger således ind til deltagernes 1) motivation, herunder mål og generel holdning til sundhed 2) netværk, herunder motivation og forventninger til at deltage i et motionsnetværk, 3) teknologi, herunder deltagers erfaring med brug af teknologi til sundhedsfremme samt brug af sociale medier og 4) motion, herunder deltagernes erfaring med motion og hvilken type motion deltagerne er glade for. Herudover er interviewet en anledning til at informere deltagere om projektet (tidsplan, opstart, afslutning mm.) samt lave informeret samtykke.

Herudover foretages en løbende evaluering af deltagernes motivation og projektets virkemidler via ugentlige selvvurderinger. De ugentlige selvvurderinger laves på tirsdagens netværksmøde. Hver tirsdag medbringes i A1 format en poster med et 'pulsOmeter' (et barometer printet på stort papir). Deltagerne scorer sig selv på pulsOmeteret ved at placere klistermærker, der indikerer 'hvordan det går'. Herefter tages en runde hvor deltagerne på tur kort fortæller, hvor og hvorfor de har placeret deres klistermærke, som de har gjort, på pulsOmeteret. Deltagernes forklaringer/ugentlige vurderinger noteres på posteren og opsamles afslutningsvist i en vurdering af deltagernes motivation i løbet af projektet.

Manualen for evaluering af deltagernes motivation og projektets virkemidler i fase 1 er beskrevet i tabel 4:

EVALUERING AF MOTIVATION OG VIRKEMIDLER
Ved projektets start og afslutning foretages et kvalitativt interview med alle deltagere (30 minutter – foretages af forskere fra AAU): interviews foretages i klinikken i forbindelse med sundhedstjek. Ved interviews spørges ind til deltagernes motivation samt projektets virkemidler – motion, netværk og teknologi. Herudover informeres om projektet (tidsplan, opstart, afslutning mm.), og der laves informeret skriftligt samtykke.
Hver uge, ved et af de ugentlige netværksmøder anvendes et 'pulsOmeter' til at lave selvvurdering af hvordan det går i netværket. Deltagerne placerer et klistermærket på et printet barometer og deler på tur, hvordan de synes, det går. Afslutningsvist samles de ugentlige selvvurderinger med opsamling på de temaer, som deltagerne har givet udtryk for i løbet af interventionen.
Interviewdata bearbejdes og opsummeres anonymt: viden om deltagerens motivation samt vurdering af projektets virkemidler – motion, netværk og teknologi.

Tabel 4: Manual for evaluering af motivation og virkemidler i fase 1

2.4 Monitorering af fysisk aktivitet

Deltagernes fysiske aktivitet følges via aktivitetsmåleren Garmin Vivofit. Måleren blev valgt, da den 1) fås i et armbånd, som deltagerne kan bære under hele projektforløbet, 2) har et års batteri og er vandtæt og således kan bæres 24 timer i døgnet af deltagere under interventionen, 3) opnår valid score i test af aktivitetsmålere ift. præcision. Aktivitetsmåleren aflæses via en applikation på enten computer eller smart phone, når deltageren synkroniserer. Applikationen er forholdsvis brugervenlig. I applikationen kan deltagerne aflæse deres aktivitetsniveau for dag, uge, måned og år. Herudover indeholder applikationen en gruppefunktion, hvor deltagerne kan konkurrere mod hinanden. Måleren kan også registrere aktivitet under søvn.

Alle deltagere siger ja til at bære aktivitetsmåleren i 10 uger for således at lave en før måling (uge 0) og en eftermåling (uge 10), samt aktiv måling og synkronisering ugentligt i det 8 ugers motionsforløb.

Aktivitetsmåleren udleveres til deltagerne i projektets opstartsuge (uge 0) sammen med en manual og en personlig instruktion. Hver uge i løbet af interventionen opsamles deltagernes aktivitet og samles i et regneark. Ugens samlede skridt tælles sammen manuelt og deles med gruppen hver tirsdag via en lukket Facebookgruppe samt på netværksmødet.

Manualen for monitorering af deltagernes fysiske aktivitet i fase 1 er beskrevet i tabel 5:

MONITORERING AF FYSISK AKTIVITET
Ved projektets introduktionsmøde udleveres og monteres aktivitetsmåleren, og der gives en skriftlig og personlig introduktion af måleren og den medfølgende softwareapplikation. Ved installation vælger deltagerne e-mail og adgangskode til login, som noteres i skemaet 'login-koder'. Deltagerne bærer måleren i 10 uger.
I den første uge foretages en formåling/baseline af deltagerens aktivitetsniveau. Deltagernes skridt i antal samles i exceldokumentet 'aktivitetsregistrering'.
Data for gruppens ugentlige skridt i antal og i km samles i exceldokumentet 'aktivitetsregistrering' hver mandag. Der laves en visualisering af aktivitetsniveauet, som præsenteres på netværksmødet hver tirsdag og visualiseringen postes i netværkets Facebookgruppe.
Efter de 8 ugers intervention foretages en eftermåling af deltagerens aktivitetsniveau. Deltagernes skridt i antal samles i exceldokumentet 'aktivitetsregistrering'.

Aktivitetsdata bearbejdes og opsummeres anonymt med fokus på en vurdering af ændringer/ motionsnetværkets effekt for deltagernes aktivitetsniveau.

Tabel 5: Manual for monitorering af fysisk aktivitet i fase 1

2.5 Evaluering af netværket

For at facilitere netværket anvender PulsUp projektets fase 1 en række virkemidler:

- 1) Der etableres en lukket Facebookgruppe. Facebookgruppen anvendes som projektets kommunikationsplatform mellem deltagere og instruktører. Det primære formål med Facebookgruppen er at facilitere, at deltagerne kan dele oplevelser, tanker, aftaler mm. med hinanden.
- 2) Aktivitetsmålerens gruppefunktion anvendes – her kan alle deltagere se hinandens skridt i en rangliste pr. uge, måned og år.
- 3) Ved projektets opstart får alle deltagerne en buddy. En buddy er en ven, en person som hjælper en med at komme med, og som man melder fra til, hvis man er forhindret. Man kan sparre med sin buddy, hvis man har tekniske problemer eller andre ting, man ønsker at dele.
- 4) Alle motionsaktiviteter starter med et netværkskomsammen i et mødelokale i en aktivitets-hal. Målet for netværkskomsammen'en er at 'tage pulsen' og løbende vurdere, hvordan netværket har det, tale om centrale emner (teknologi, mål, krop, kost, søvn mm.) og ikke mindst at få etableret et trygt miljø og en fast og kendt struktur for gruppen.
- 5) Alle projektets motionsaktiviteter foregår som holdtræning (se afsnittet 'motion').

Netværkets virkemidler vurderes dels via de kvalitative interviews (jf. tabel 4) og herudover gennem:

- ugentlige samtaler med gruppen, hvor der tages status vha. et pulsOmeter – et papirbarometer, hvor deltagerne med klistermærke angiver deres egen vurdering af, hvordan de har det
- en afsluttende evaluering med gruppen, hvor deltagerne via collageteknik fremstiller deres evaluering af 'de største øjeblikke', 'de største udfordringer og sejre' og 'teknologianmeldelse'. Collagerne samles i en avis, som kopieres og udleveres som gave til deltagerne ved den afsluttende eftertest.

- en afsluttende tematisk analyse af facebookgruppen med det formål at identificere de temaer, der har været centrale for netværket

Manualen for evaluering af netværket i fase 1 er beskrevet i tabel 6:

EVALUERING AF NETVÆRKET
Ved projektets introduktionsmøde oprettes alle deltagerne i en lukket facebookgruppe samt i aktivitetsmålerensgruppe. Der gives mundtlig information og introduktion om grupperne til alle.
For at skabe aktivitet på gruppen postes gruppens ugentlige skridt i facebookgruppen hver tirsdag ligesom facebookgruppen anvendes som kommunikationsplatform til meddelelser, deling af fotos fra aktiviteter mm. Det tilstræbes, at facebookgruppen ikke begrænser deltageres kommunikation – der sættes således ikke rammer for, hvad der må tales om. Ved interventionens afslutning laves en tematisk analyse af de temaer, som har været centrale for netværket.
Ved interventionens afslutning evalueres netværket af deltagerne via collageteknik. Der udleveres print fra facebookgruppen/gruppens aktiviteter, og deltagerne laver en samlet evaluering af 'de største øjeblikke', 'de største udfordringer og sejre', samt 'anmeldelse af netværkets teknologi'. Deltageres evaluering samles i en avis, som kopieres og uddeles som afsluttende gave til deltagerne og anvendes i den afsluttende evaluering.
Der spørges ind til netværk ved de individuelle interviews (jf. tabel 4).

Tabel 6: Manual for evaluering af netværk i fase 1

2.6 Evaluering af motion

Der laves program for motionsaktiviteter i netværket to gange ugentligt. I fase 1 tirsdage og torsdage kl. 14-16 (den første time prioriteres til netværkskomsammen og den anden time til motion). Alle motionsaktiviteter foregår det samme sted i et lokale, som deltagerne introduceres til ved projektet start. Strukturen for motion er, at:

- tirsdage har fast instruktør og fast program mens
- torsdage prioriteres til at prøve forskellige typer af motion af, ligesom forskellige livsstils-temaer introduceres til torsdagens netværkskomsammen.

Ud over de fastlagte motionsaktiviteter får deltagerne medlemskab til det lokale motionscenter. Der introduceres til centrets faciliteter af netværkets instruktører, som også opfordrer til at bruge motionscentret ind imellem de to ugentlige motionsmøder.

Motionsaktiviteterne for PulsUp netværkets fase 1 er samlet i tabel 7:

Uge	Tirsdag (samme lokale, samme instruktør, ugentlig selvsvurdering m pulsOmeter, opsamling på ugens skridt)	Torsdag (variation af livsstilstemaer, variation i instruktører, forskellige typer af motion ude og inde)
1	14-15: Netværk: Styr på teknologien 15-16: Cirkeltræning	14-15: Tema om krop og motivation 15-16: Spinning og øvelser i fitness center
2	14-15: Netværk: Gode funktioner 15-16: Cirkeltræning	14-15: Tema: Forandringscirklen og opstart på handleplaner 15-16: Floorball
3	14-15: Stafet med sunde app's 15-16: Step	14-15: Tema: nyd dine omgivelser & personlig handleplan 15-16: Gåtur i rask tempo i lokalområdet
4	14-15: Hula-hop og motivation 15-16: Spinning	14-15: Tema: søvn og afslapning & personlig handleplan 15-16: Fodbold og høvdingebold
5	14-15: Akrobatik og sociale muligheder 15-16: Dans og dødbold	14-15: Tema: den kulturelle krop & handleplaner 15-16: Cirkeltræning
6	14-15: Slide og fælles mål 15-16: Dans	14-15: Tema: kost & handleplaner 15-16: Zumba
7	14-15: Yoga og nye fælles mål 15-16: Cirkeltræning og mave/ryg	14-15: Tema: styrke & handleplaner 15-16: Gåtur med styrketræning i naturen
8	14-15: Guldstafet og gyldne råd 15-16: Fitness center	14-15: Tema: rygrad og balance & evaluering – hvor står du nu? 15-16: Badminton

Tabel 7: Manual for motionsaktiviteter og de tilknyttede netværksteamer i fase 1

Motionsaktiviteterne vurderes dels via de kvalitative interviews (jf. tabel 4) og dels på de ugentlige netværksmøder (jf. tabel 6).

3. Resultater

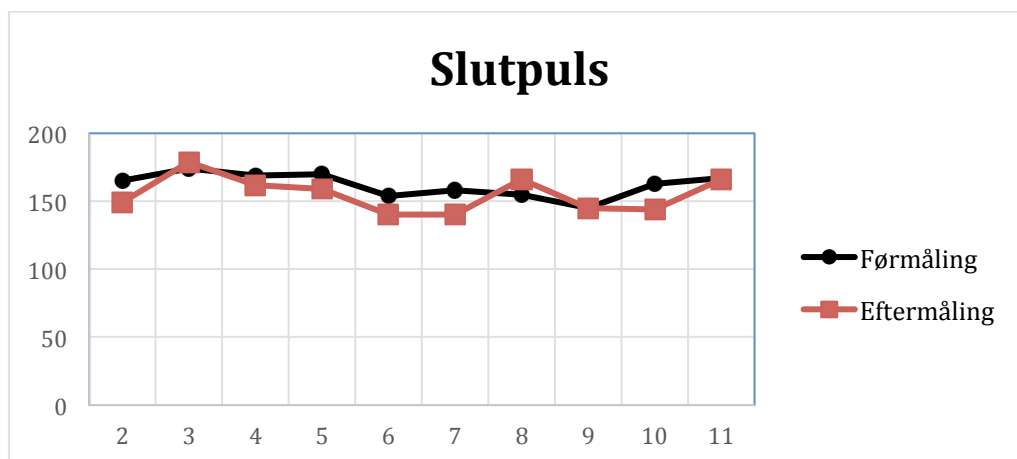
Der blev rekrutteret 1 mand og 10 kvinder til fase 1. Alle deltagere opfyldte inklusionskriterierne. Diagnoser var som skitseret i tabel 8 og gennemsnitsalderen 25 år.

	<i>N</i>	<i>%</i>
Køn		
Mand	1	9,1
Kvinde	10	90,9
Diagnose		
Angst/nervøsitet (ICPC2 P01)	1	9,1
Nedtrykthed (ICPC2 P03)	2	18,2
Angsttilstand (ICPC2 P74)	2	18,2
Depression (ICPC2 P76)	6	54,5
<i>Gennemsnit (SD) Interval</i>		
Alder	25,27 (3,58)	19-30

Tabel 8: Deltagerprofil. Køns- og diagnosesammensætning

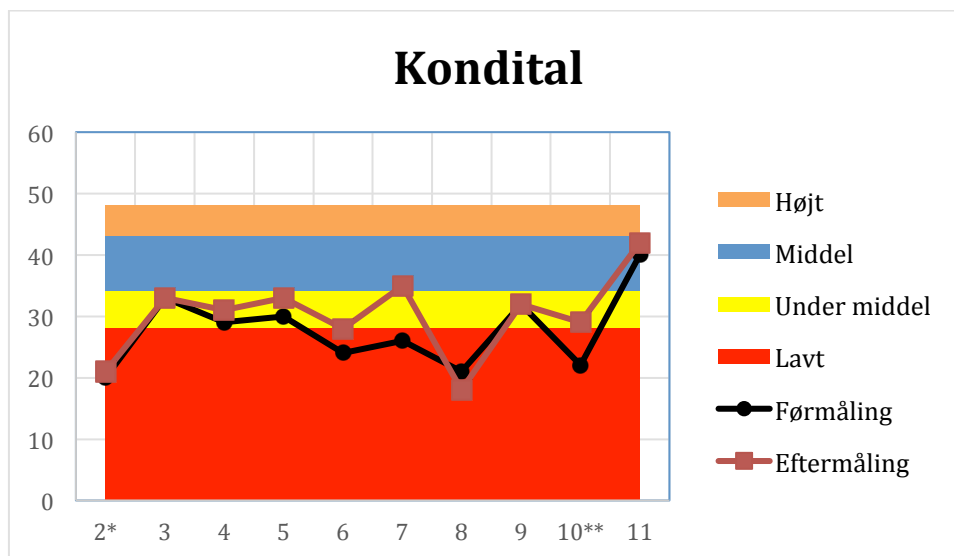
3.1 Kondition før og efter PulsUp

Deltagernes slutpuls før og efter PulsUp projektet ved samme belastning er opsummeret i figur 1. Som det ses, er slutpulsen for seks ud af ti deltagere (deltager 2, 4, 5, 6, 7 og 10) lavere efter PulsUp sammenlignet med før forsøget, for to den samme (deltager 9 og 11) og for to højere (deltager 3 og 8). En deltager (deltager 1) fik kun foretaget konditionstest inden PulsUp. Ændring ift. deltagernes kondition er baseret på resultater af cykeltest foretaget ved interventionens start og afslutning.



Figur 1: Deltagernes slutpuls efter konditionstest før og efter forsøget med samme belastning. Deltager 1 fik ikke foretaget test efter forsøget

Deltagernes kondital før og efter PulsUp projektet er opsummeret i figur 2. Som det ses er kondital² for tre ud af ti deltagere i et højere interval (fx for deltager 7, fra lav til under middel kondital) efter PulsUp sammenlignet med før forsøget. For syv deltagere er konditallet i samme område. En deltager (deltager 1) fik kun foretaget konditionstest inden PulsUp. Ændring ifht. deltagernes kondition baseret på resultater af cykeltest foretaget ved interventionens start og afslutning.



Figur 2: Deltagernes kondital efter konditionstest før og efter forsøget med samme belastning. *Deltager 1 fik ikke foretaget test efter forsøget. **Intervaller er baseret for tal for kvinder og er derfor ikke præcise for deltager 10. For denne deltager vil konditallet betegnes som lavt både før og efter interventionen.

3.1.1 Konklusion for kondition

På baggrund af cykeltest før og efter PulsUp 2015 kan der således konkluderes, at der for otte ud af ti deltagere er sket en forbedring i konditionen sammenlignet med før forsøget. Statistisk analyse (t-test) af resultatet for både puls og kondital viser, at der ikke er signifikant forskel på før- og eftermåling af hverken puls eller kondital³.

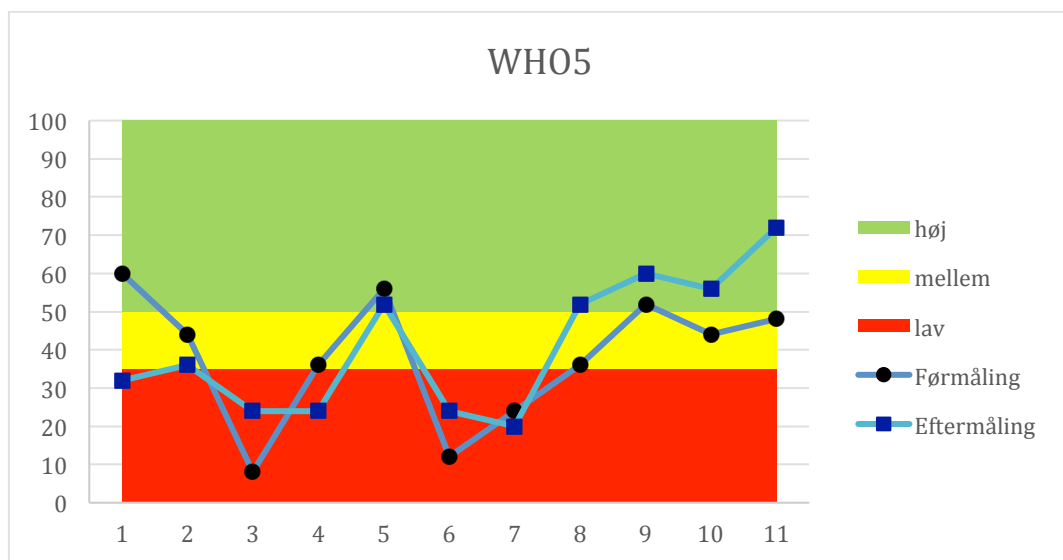
3.2 Livskvalitet før og efter PulsUp

Deltagernes livskvalitet før og efter PulsUp er opsummeret i figur 3. Som det ses, er der ved interventionens start 2 deltagere, der placerer sig i den øvre del af WHO5 skalaen (der angiver lav risiko

² Konditallet er beregnet efter tabeller i [Åstrand, 1964]. Her beregnes et maksimalt syreoptag ud fra puls og beslutning, dette korrigeres for deltagerens alder. Herefter kan konditallet findes gennem tabelopslag ud fra maksimalt syreoptag (l/min) og kropsvægt (kg). Konditallet er en estimering, da tabellen ikke medtager kropsvægt over 100 kg.

³ p-værdier på 0,06 for puls og kondital

for depression eller stressbelastning), hvilket ved interventionens afslutning er mere end fordoblet til 5 deltagere. 3 deltagere placerer sig i skalaens nedre del ved interventionens start (som angiver stor risiko for depression eller stressbelastning), hvilket afslutningsvist er næsten fordoblet til 5 deltagere. 6 deltagere placerer sig ved interventionens start i skalaens mellem-niveau (hvilket angiver risiko for depression og stressbelastning) hvoraf to af disse deltagere ved efter-målingen får en lavere score mens fire viser bedring.



Figur 3: WHO5-scoringer før og efter PulsUp 2015

I alt har 3 deltagere dårligere score ved interventionens afslutning, 6 deltagere har en højere (bedre) score ved interventionens afslutning og 2 deltagere har samme score (den ene deltager fast lige over middel og den anden deltager fast i den lave del af skalaen). På baggrund af WHO5 test før og efter PulsUp 2015 kan der således konkluderes, at der for halvdelen af deltagerne er sket en forbedring i livskvaliteten, mens livskvaliteten for 3 er faldet, og for 2 er uændret. Statistisk analyse (t-test) af WHO5 før og efter intervention viser, at der ikke er signifikant forskel på deltagerne resultater.⁴

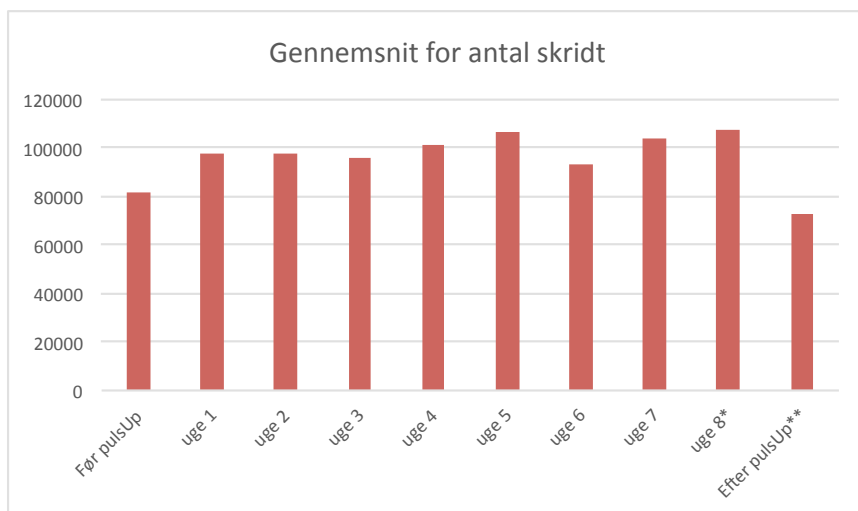
3.2.1 Konklusion for livskvalitet

På baggrund af WHO5 test før og efter PulsUp 2015 kan der således konkluderes, at der for halvdelen af deltagerne er sket en forbedring i livskvaliteten, mens livskvaliteten for 3 er faldet og for 2 er uændret.

⁴ p-værdi på 0,43

3.3 Fysisk aktivitet før, under og efter PulsUp

Deltagernes fysiske aktivitet før, under og efter PulsUp projektet er opsummeret i figur 4 der samler deltageres samlede aktivitetsniveau målt via den monterede aktivitetsmåler. Som det ses sker der (ikke uventet) en stigning i den fysiske aktivitet i de 8 ugers intervention hvor der tilbydes motion tirsdage og torsdage og et fald da motionsaktiviteterne stopper.



Figur 4: Antal skridt for alle uger for alle deltagere. *En deltager anvendte ikke armbåndet i uge 8. **En deltager mistede armbåndet før eftermålingen og en anvendte kun armbåndet i 4 dage i uge 9

3.3.1 Konklusion for fysisk aktivitet

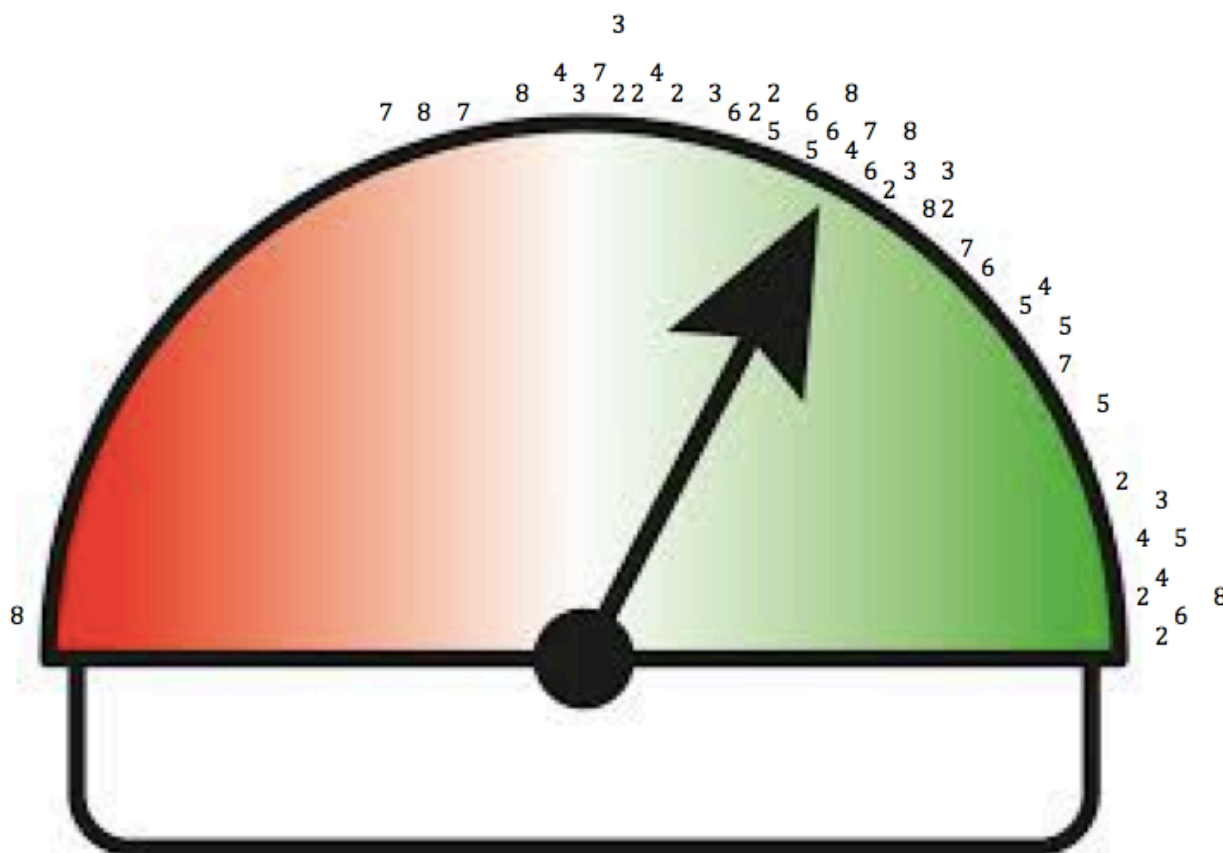
På baggrund af løbende monitorering med aktivitetsmåler før, under og efter PulsUp 2015 kan det således konkluderes, at ugentlige motionsaktiviteter i netværk har en positiv effekt på det fysiske aktivitetsniveau, som dog synes at finde tilbage til før-niveau ved interventionens afslutning.

Otte deltagere har ønsket at beholde kontakten og aktivitetsmåleren i foråret 2016, og der vil i den periode blive fulgt op på om der kan spores langtidseffekt af netværket via tre netværksmøder i hhv. februar, april, og juni 2016. Evalueringer fra de tre netværksmøder vil inddrages i den samlede evaluering af PulsUp projektet.

3.4 Motivation før under og efter PulsUp

Deltagernes selvvurdering, som blev foretaget ugentligt på tirsdagens netværksmøde via pulsOmeter viste en overvejende positiv motivation. Vurderinger placeret i det grønne område af figur 5 er positive, mens vurderinger placeret i det røde område er negative. Figur 5 samler de ugentlige selv-

vurderinger fra deltagerne. Tallene på modellen angiver uge-tal (2=uge 2 osv.), og placeringen svarer til den placering, deltagerne foretog på netværksmøderne.



Figur 5: pulsometer - deltageres selvurderinger i uge 2-8.

Deltageres forklaringer til deres vurdering er opsummeret i tabel 9:

Positive vurderinger	Negative vurderinger
Dejligt at jeg kommer ud	Svært at komme ud
Fedt at træne	Svært at holde motivationen
Sover bedre	Træt, sover dårligt
Vejret er godt	Der er koldt og mørkt
Tirsdag og torsdage er gode	Tekniske problemer med aktivitetsmåler
Jeg har nået mine mål	Aktivitetsmåler er ikke præcis nok
Jeg er nummer 1 i gruppen	Føler mig styret af aktivitetsmåleren – den påvirker min OCD (talsystemer) negativt
Fællesskab, netværk, hygge	Private problemer

Tabel 9: Deltageres hhv. positive og negative vurderinger i løbet af de 8 ugers intervention

Som det ses på pulsometeret har der været i gennemsnit 6-7 deltagere til de ugentlige motionsnetværks aktiviteter: 10 deltagere i uge 1 og 2, 6 deltagere i uge 3-7 og 7 deltagere i uge 8. Det beskrives som vigtigt, at der er fleksibilitet og forståelse for, at det kan være svært at møde op alle gange.

Ved de kvalitative interviews før og efter PulsUp projektet beskrev deltagerne mange forskellige forhold, der motiverede dem. Motion var i alle tilfælde et middel til at opnå andre mål, som handlede om at få venner via motion (2 deltagere), få det bedre mentalt via motion (3 deltagere), få struktur i hverdagen via motion (2 deltagere), få vægttab og herigennem en ideal krop og bedre fysik (4 deltagere).

Barrierer for at dyrke motion beskrives før og efter interventionen med, at det er svært at komme afsted (10 deltagere), mens en deltager beskriver fysiske smerter i ryggen som en barriere: *"Det der med at komme ud og gøre noget er svært"*, beskriver en deltager. Det er for flere af deltagerne svært at forklare, hvorfor det er svært *"Jeg kommer ikke afsted. Jeg ved ikke hvorfor"*, fortæller en deltager. *"Der er altid et eller andet, der forhindrer mig"*, fortæller en anden deltager. Manglende overskud, træthed og en tendens til isolation beskrives af størstedelen af deltagerne (9) som en barriere for at dyrke motion. Motion beskrives af flere deltagere som en uoverskuelig aktivitet, der involverer mange delelementer og kræver meget struktur, som er vanskelig at mobilisere, når man mangler overskud: *"I min verden er det en uoverskuelig opgave, fordi der er mange ting forbundet med at dyrke motion, og det har jeg svært ved at overskue. For det første skal du have noget skiftetøj. Så skal du ud af døren og et sted hen. Så skal du foretage motionen. Når du kommer hjem skal du i bad eller i bad hvor du er. Og så skal du tørres og ordne hår og alt det der. Der er rigtig mange ting i det, som gør, at jeg tænker, at det er bare nemmere at lade være"*.

Ved projektets start udtrykker alle 11 deltagere motivation til at motionere og behov for hjælp i form af netværk – andre mennesker, der kan bakke dem op og fastholde dem i motionen. Ved projektets afslutning giver 4 deltagere udtryk for manglende motivation til at dyrke motion, mens 7 deltagere fortæller, at de fortsat er i gang med motion og har planer for motion. Flere deltagere giver udtryk for et behov for støtte til at fortsætte motionen og en bekymring over, at netværkets aktiviteter er afsluttet fx *"Jeg har brug for en, der søger mig i det, jeg foretager mig, ellers gennemfø-*

rer jeg ikke. Det har netværket gjort, da vi mødtes tirsdag og torsdag. Jeg ved, at det bliver sværere n,u men jeg ser det som en styrke, at D skriver 'kom med i fitness' på facebookgruppen". Flere deltagere ytrer ønske om, at netværket skal fortsætte, og en deltager foreslår, at netværkets aktiviteter skulle begrænses til et ugentligt møde, men i dobbelt så mange uger for derved at gøre det mere overskueligt og give en længere fastholdelse: "Jeg kunne godt tænke mig, at projektet havde været længere, og jeg syntes, at det var hårdt at komme to gange om ugen. Jeg kunne godt tænke mig, at det havde været en gang om ugen og så i dobbelt så lang tid".

3.4.1 Konklusion for motivation

På baggrund af ugentlige selvvurderinger samt kvalitative interviews før og efter interventionen konkluderes det, at deltagerne har en række forskellige motiver for at dyrke motion men er fælles om, at motion er et middel til at opnå deres forskellige mål. Deltagerne beskriver flere barrierer for at dyrke motion, hvoraf manglende overskud til at komme afsted er dominerende, og motionsaktiviteten beskrives som uoverskuelig. Netværket beskrives af deltagerne som et positivt virkemiddel for motion, som med fordel kan forlænges.

3.5 Netværk

Ved de kvalitative interviews beskriver deltagerne en række oplevede fordele ved at indgå i motionsnetværket. Kun 1 deltager beskriver, at netværket ikke var en fordel: "*Det kan godt være en fordel for nogen. For mig har det ikke været en fordel*". 2 deltagere fortæller, at de har oplevet netværket som en fordel men ved interventionens afslutning vil træde ud af netværket, da de flytter fra byen. 9 deltagere fortæller, at de vil fortsætte kontakten til netværket i en mere eller mindre aktiv rolle (nogle ønsker at holde den sociale kontakt via Facebook, mens andre ønsker at fastholde fysiske møder og motionsaktiviteter).

Deltagerne fremhæver 4 temaer som centrale for netværkets værdi: 1) tolerance – det har haft stor betydning at det var et netværk af ligesindede, 2) struktur - det har haft betydning, at der var fast og genkendelig struktur for netværkets aktiviteter, 3) fællesskab – det tillægges stor betydning, at man indgår i et motionsfællesskab, 4) lokalt – det beskrives som en fordel, at netværket er lokalt. Tabel 10 eksemplificerer temaerne med en række citater fra de afsluttende interviews.

Netværkstemaer	Citater
<p><u>Tolerance</u> – det har haft stor betydning af det var et netværk af ligesindede.</p>	<p><i>Vi respekterede hinanden. Vi var der af forskellige grunde og havde noget fælles et eller andet.</i></p> <p><i>Det er sjovt og du ser at vi er jo ikke ens altså du kan være stor eller lille, men vi kan godt have det sjovt alligevel. Det har gjort meget for mig ... Nye venner. At komme ud sammen med andre unge. Vi kender ikke hinandens baggrund men er nysgerrige og det betyder meget. Vi er en gruppe og du skal ikke leve op til andres krav.</i></p> <p><i>Jeg har lært nogle rigtig søde mennesker at kende. Især C og J. De to piger kan jeg rigtigt godt lide. Og så har jeg lært at det er okay at vi ikke er ens. Jeg er altid blevet mobbet i mit liv fordi jeg var stor og tyk men det hold her har ikke set ned på mig og det har lært mig at selvom man ikke er ens på den måde så er man egentlig ens.</i></p> <p><i>Man jo er lidt bange og genert. Så det betød meget at vi mødes her første gang og at vi gik over til fitness sammen første gang. Det betød meget. Og at vi ikke var ens og alle havde et eller andet.</i></p> <p><i>Det er jo at man kommer afsted fordi der er nogen der har bundet sig til en aftale og forventer at man dukker op. Og det er en fordel at vi alle sammen er på nogenlunde sammen stadie. Vi har forskellige ting vi vil opnå men vi er der alle sammen med et formål. Man ved at de andre også har problemer som de kæmper med og så føler man sig lidt mere på hjemmebane fordi man ikke bliver dømt. Der er stor tolerance. Hvis jeg havde haft en af de der trælse nedture på et motionshold i et fitnesscenter ville alle tænke alt muligt. Her accepteres det jo.</i></p> <p><i>Den største fordel er at jeg ved at de er her måske ikke af samme grund som mig men noget lignende mig og det gør mig mere rolig.</i></p>
<p><u>Struktur</u> – det har</p>	<p><i>Jeg har haft noget at lave. Ellers har jeg en tendens til at isolere mig selv.</i></p>

<p>haft betydning af der var fast struktur for netværkets aktiviteter</p>	<p><i>Jeg har brug for en der søger mig i det jeg foretager mig ellers gennemfører jeg ikke. Det har netværket gjort da vi mødtes tirsdag og torsdag. Jeg ved at det bliver sværere nu.</i></p> <p><i>Det største fordel var at der var nogle faste tidspunkter som vi mødtes på. Jeg har ikke rigtigt brugt facebook og sådan men det at der var noget struktur og nogle faste tidspunkter var godt.</i></p>
<p><u>Fællesskab</u> – det tillægges stor betydning at man indgår i et motivationsfællesskab.</p>	<p><i>Jeg tror aldrig at jeg var kommet afsted hvis jeg skulle gøre det alene. Det der med at man har et netværk og at der er flere afsted og som har samme problemer og som også synes at det er hårdt og er vant til at snakke med en.</i></p> <p><i>Det er at man ikke er alene. At man står sammen med lidt det samme problem alle sammen at man godt vil tabe sig og få det bedre. Det er noget helt andet når man er sammen med andre. Det er som om man har mere lyst når man er sammen med andre. Det smitter lidt.</i></p> <p><i>Jeg har mødt nogle mennesker der interesserer sig for de samme ting som mig. Jeg har været i stand til at holde det på det ikke-personlige plan hvor vi bare træner og har det sjovt og er os selv og kan slappe af og alligevel så er der stadig en grænse der ikke skal overtrædes.</i></p> <p><i>Det bedste er helt klart at lære de andre at kende. Det at der er nogle andre man kan snakke med om motion og andet. At man er tæt på andre personer. Både det sociale, et fællesskab, at vi har hinanden til at snakke sammen med hvis vi synes det er skide trælst eller skide sjovt og vi kan grine sammen og sådan noget det synes jeg har været rigtigt godt. Det er lige så meget det sociale som gør at jeg er kommet afsted tirsdag og torsdag.</i></p>
<p><u>Lokalt</u> – det beskrives som en fordel at netværket er lokalt.</p>	<p><i>Jeg har lært folk fra nærområdet at kende. Jeg kendte ikke en eneste herude før projektet. Det er rart at der er nogen i nærheden som jeg kender.</i></p> <p><i>D og jeg har haft en god snak på vores vej. Jeg ved så mange ting nu som jeg</i></p>

	<p><i>ikke anede før fordi vi nu har gået ture sammen. Hun har også sagt at jeg kan bare komme over hvis jeg har det trælst. Det betyder virkelig noget. Det her med at vi bor så tæt er virkelig godt. Jeg har også været oppe ved en anden pige, C, og få massage. Hun bor på S-vej og jeg har boet i en af blokkene så jeg kender det. Jeg valgte at gå over til hende og jeg synes at det var modigt af mig og det var hyggeligt og hun var skide sød. Hvis ikke jeg havde mødt hende i denne her gruppe havde jeg ikke gjort det.</i></p> <p><i>Gruppen har været rigtig god for mig for jeg har ikke så mange kontakter herude i Aalborg øst. Da jeg ikke har det største netværk så er gruppen et godt skridt for at jeg kommer ud og laver et eller andet sammen med folk.</i></p>
--	---

Tabel 10: Temaer ved motionsnetværket fremhævet af deltagerne ved afsluttende interviews

Deltagernes aktiviteter på PulsUp 2015 facebookgruppen kan deles op i de fire undertemaer, teknologi, dokumentation, kommunikation og kroppen. En del opslag handler om den anvendte **teknologi**. Især i starten af interventionen blev der postet opslag, der handlede om at få Garmin Vivofit til at samarbejde med brugerne både ift. skridt- og søvnmonitorering. Et stykke inde i intervention gik Garmins hjemmeside ned, og der kunne ikke synkroniseres. På et andet tidspunkt opdaterede Garmin sin brugergrænseflade, og det skabte behov for kommunikation omkring det nye layout. Andre aktiviteter var centreret omkring at **dokumentere** egen motionsadfærd og deltagelse i projektets aktiviteter. Der blev delt foto af motion – udendørs og indendørs - alene eller sammen med andre projektdeltagere, ligesom der på skrift blev delt information om, hvilken motion deltagerne havde lavet ved siden af de faste projektaktiviteter. Opslag, der viste den mad, som man havde lavet, blev delt et antal gange. En væsentlig aktivitet har været **kommunikation til de andre deltagere om egen adfærd**. Trods det, at projektet havde et mobiltelefonnummer, der kunne ringes afbud til, hvis deltagerne var forhindret til de faste motions- og netværksaktiviteter tirsdag og torsdag, blev facebook brugt til at forklare om årsagen til, at man var forhindret i at deltage. Der blev også uddelt ros og tak til hinanden og delt behov for støtte og motivation til at vedblive at være aktive. Følelsesmæssige udsagn omkring det vanskelige ved motionen og motivation, men også tips og tricks til hvad der giver mange skridt, hvad der er sjovt, og hvad der forventedes at bliver et savn, når interventionen ophørte. Facebook blev også brugt til at spørge til **kroppens** reaktion på motions-

aktiviteter. Tabellen herunder give et indblik i de undertemaer som aktiviteterne i facebookgruppen kan deles op i.

Tekniske spørgsmål	Registrering af andre motions aktiviteter	
	Fejl	” Min garminapp gider ikke åbne!” ”Min virker for første gang heller ikke.”
	Dele tekniske opdagelser fx efter opdatering af app	
	Skridtlængde – passer eller passer ikke	
	Vintertid	
	søvn	
	Synkronisering	07:18 ”Uret tæller ikke ned. Der sker slet ikke noget som helst. Heller ikke når jeg prøver at parre det igen.” 07:33 ”Nu virker det. Eller det vil sige synkroniseringen virker. Hjemmesiden virker ikke. Tror min Garmin laver rod i det.”
Viden om at der manuelt kan tilføjes det motion der ikke måles automatisk		
Afbud til aktiviteter i pulsop regi	til tirs og tors aktiviteter med begrundelse	
	Venlig respons invitation med forklaring på hvorfor man ikke deltager i invitation til aktivitet (arbejde, for sent)	”Er i Skive, så desværre.” ”Er hjemme ved kæreste desværre.”
	Forklaring på bagkanten til hvorfor man udeblev	Sorry jeg ikke kom i dag, ville hvile mig inden bussen, men faldt i søvn, er første lige vågnet”

		<p>“Jeg kommer heller ikke, mine børn er stadig syge. Og min mave er heller ikke i orden, hader det der omgang syge.”</p> <p>“Kommer ikk idag kan ikke overskue det desværre Humørikonet frown vil savne jer tak for denne gang Humørikonet smile”</p> <p>“Glemte helt at skrive, har rigtig mange smerter i maven og kan ikke gå eller noget, derfor jeg ikke er der i dag”</p> <p>“Håbet snart du får det bedre. Positive tanker her fra. “</p>
Foto dokumentation	af motion registreret i andre apps	
	Mange skridt på sit armbånd	
	Garmin medaljer	
	Når flere træner sammen udenfor programmet	
	Når der trænes alene i fitnessØ	
	Fra gåture – alene eller sammen	
	Af egen handleplan	
Hjælp	Brug for motivation	
	syg	” Nogen der kan tage en paniodil eller 2 med til mig! Har en bragende hovedpine.

	UR/Skridttæller	<p>@J. Jeg har fundet dit ur og du er håbløst bagefter</p> <p>“Taaak B! - så må du jo lige hjælpe til! Det er jo ikke umuligt at have 2 ure på Humørikonet grin”</p>
Tak	For dejlige oplevelser sammen uden for projektaktiviteter	<p>” Hold nu op en god lang gåtur. Skønne mennesker og vind i håret!! Tusinde tak – Min dag blev lige redet.”</p> <p>”Ja, tak for en god tur, det var hyggeligt....”</p>
	For dejlige oplevelser under projektaktiviteter	
Invitation	Til gåture	<p>”Hvornår skal vi gå en tur? Jeg skal lige ind til Maria en tur, før jeg er klar ... Og hvem går med?”</p> <p>”Er der nogen der vil være med til at gå en hyggetur inde ved havnen, lørdag aften, efter aftensmad?”</p> <p>”GPS’en måtte tages i brug her til aften, da vi fik forvildet os ud på nogle stier vi ikke havde været på før. Det var nu meget hyggeligt. Og så fandt vi også lidt jul på vejen. Tak for en hyggelig tur i aften.”</p>
	Ture i fitness	<p>“Hvem vil med over og træne kl 12?”</p> <p>“Jeg hepper på dig her hjemme fra. you go girl hep hep”</p>

	fællesspisning	
Opmuntring til motionstræning		”Fedt, du tog med C!”
		“Kom så alle sammen! Det søndag, det skide koldt og det blæser som bare faen! - men vi gir den lige en ekstra skalle med de skridt her i dag og kæmper i mod det kolde vejr! GO GO GO #walkfast #walkgood #walkalldaylong
		“Er der nogle der skal med over at træne idag?” “Jeg tager derover ved 12-13 tiden Humør-ikonet smile” 9:00: Så ses vi:-) 13:00: Jeg kommer ikke allervel
Dokumentation	Når flere træner sammen	
	Når flere går tur sammen	” Dagens Motion: Klatre i træer. Dagens læring: Man skal ikke have lyse bukser på når man klatre i træer. Men det var sjovt.”
Spørgsmål til kroppens reaktion	Ømhed efter træning	
Dele med andre at man har trænet		”Jeg vil godt lige sige at jeg synes jeg har været sej i dag. Trods tømmermænd og træthed har jeg dog formået mit mål for dage på bare 2 timer ...”
Tips til flere skridt	opvask	
	rengøring	“4503 skridt på at tøre støv af, støvsuge og vaske gulv. Det var en hård morgen. Men nu

		er alt også spejlblankt. Så nu er jeg klar til at få gæster.” ” Det giver ca 7.000 skridt at gøre rent her (rengøring af biograf)
	Hest	”En time på sådan en her giver mellem 8.000 og 9.000 skridt”
Netværk	Udveksling af telefonnummer	”Hej jeg tænker på om jeg må få jeres nummer så kan vi skrive sammen?? Hvis ikke I vil det er det okay”
	Invitation til at spise sammen	
		” Du var savnet!” “Jeg har også mega nedtur på nu!!” “Kan godt forstå dig”
	rygning	” Rygepause med puls pigerne #cancerpind #hardcore
Mad og drikke	Halloween – græskar suppe Tortilia m kylling	
	Pandekager	”Det kan give 3000 skridt at lave pandekager og prøve tøj samtidig”
	Sandwich	
	slikpose	
Savn	Når vi stopper	”Andre end mig der er super spændt på ugens skridt i morgen! - men nu hvor slutningen kommet kan jeg godt mærke jeg begynder at savne det ”Det er nu lidt trist at gruppen er ved at være slut” “Ja det syns jeg os”

Tabel 11: Temaer og aktiviteter delt af deltagerne på facebook i løbet af PulsUp 2015

Facilitatorernes aktiviteter på Facebook

Undervejs i interventionen var facilitatorerne (vi) også aktive i facebookgruppen. Ud over at minde deltagerne om, at de skulle huske at synkronisere deres skridttæller om søndagen, delte vi også hver uge det antal skridt, som gruppen havde gået. Vi annoncerede, hvilke motionsaktiviteter der ville være på tirsdags- og torsdagsmøderne, og besvarede de forskellige tekniske spørgsmål og spørgsmål til kroppens funktion. Herudover dokumenterede vi de fælles aktiviteter med fotos fra mandags- og tirsdagsmøderne.

Emne	Indhold
Teknisk hjælp	Svar på tekniske spørgsmål samt hints og links til garmin
Tirsdags og torsdagsprogrammer	Flashe indhold, beklædning, ændringer
Reminders	Husk at synkronisere søndag
	Gruppehandleplaner
Ugens skridt	Graf over ugens gruppeskridt
Fotos	Fra tirsdags og torsdagsaktiviteter
Viden	Fotos eller links til artikler, sites og tv om motion
Viden	Opskrifter til mad
Ros	Ros til deltagerne, likes og kommentarer til deres opslag så de ved de bliver set
Facebook	Oplyse om ændret status fra lukket gruppe til hemmelig gruppe

Tabel 12: Temaer delt af facilitatorer på Facebook i løbet af PulsUp 2015

3.5.1 Konklusion for netværk

På baggrund af de kvalitative interviews, deltagernes evaluering/collage samt analyse af temaer i facebookgruppen konkluderes det, at netværket i PulsUp projektets fase 1 har været positivt, og at centrale virkemidler ved netværket er opnået gennem målrettet rekruttering, struktur opnået gennem tydelige og faste ugentlige aktiviteter, fællesskab opnået via rekruttering af ligesindede deltagere fra samme lokalområde, sociale motionsaktiviteter samt sociale teknologier, hvor deltagerne delte erfaringer og oplever med teknologi, motion, kommunikation og kroppen.

3.6 Motion

Deltagerne beskriver motionsaktiviteterne som en positiv oplevelse. Adspurgt om foretrukne motionsaktiviteter svares der:

- Badminton (3 deltagere)
- Holdsport/boldspil (3 deltagere)
- Cirkeltræning (3 deltagere)
- Dans (1 deltager)
- Fitness center (1 deltager)

Alle deltagere beskriver det som positivt at prøve forskellige typer af motion, og flere deltagere fortæller, at de har fundet ud af, hvilken type motion de bedst kan lide, og flere har planer om hvordan de kan fortsætte med motion 2 fortæller, at de har planer om at melde sig ind i en badmintonklub, når de har fundet ny bolig, 1 er startet i et fitness center, 2 vil melde sig på hold i et fitness center, 2 vil melde sig til cirkeltræning, når de får mere overskud, 2 vil fortsætte med at gå ture, og 1 vil starte med at løbe, når vejret bliver bedre.

I forhold til mulige forbedringer af motionsaktiviteter, er der to forslag: en deltager ønsker, at de første motionsaktiviteter giver rum for at ryste deltagerne sammen socialt og foreslår gåture: *“Det eneste jeg godt kunne have savnet var noget, der kunne ryste os sammen tidlige. Så vi hurtigere kunne føle os trygge. Der, hvor vi blev virkelig rystet sammen, var på den første gåtur. Der gik vi jo og snakkede. Når vi danser, kan vi jo ikke snakke sammen, så der lærer man ikke hinanden at kende”*. En deltager foreslår, at der bruges tid på at lære maskinerne i fitness centret at kende, så man bedre kan træne selv imellem de fælles aktiviteter og efter PulsUp forløbet: *“jeg savnede, at vi lærte de der maskiner at kende ... jeg ved godt, hvordan man bruger dem men jeg kan se at det ikke er alle der gør det”*.

I de afsluttende interviews beskriver deltagerne, at de i løbet af de 10 uger med PulsUp er blevet mere opmærksomme på motion, har fået viden om kroppen og motions betydning, og har lært at de kan holde fast fremfor at give op, og har lært hvilke motionsaktiviteter de synes om. Tabel 13 eksemplificerer temaerne med en række citater fra de afsluttende interviews.

Hvad har jeg lært om motion?	Citater
Opmærksomhed	<p><i>Jeg er blevet mere opmærksom på, hvad jeg laver og sådan noget. Jeg vil ikke sige, at jeg har forbedret det, men jeg er blevet mere opmærksom på, hvordan jeg bevæger mig i løbet af dagen og sådan noget.</i></p> <p><i>Jeg er blevet bedre til at blive opmærksom på, når jeg ikke går, og når jeg går. At holde øje. Jeg holder meget øje med, at 'okay nu har jeg gået så lidt skridt i dag, og det er lidt et problem'. Så har jeg brugt det J siger med at steppe foran fjernsynet. Det har jeg brugt meget. Min kæreste er også nogle gange træt af mig, at jeg står der er stepper og siger 'sæt dig ned du stresser mig'.</i></p> <p><i>Jeg er blevet mere opmærksom på, hvor meget jeg bevæger mig eller hvor lidt.</i></p> <p><i>Jeg er blevet mere opmærksom på, at motion er en god ting også for ens humør og for at stresser af på. Det der med at koble af. Det har jeg brugt meget. Den sidste tid, hvor jeg har været meget stresset, har jeg haft brug for noget, jeg kan koble fra på, og der er motionen rigtig god.</i></p>
Viden om motion	<p><i>Jeg har lært mere om motion. Jeg ved ikke, om jeg er blevet bedre, men jeg har lært noget om, hvordan man træner visse muskler, og hvordan man styrker visse muskler, og hvad man skal gøre for at træne rigtigt og sådan noget.</i></p> <p><i>... det har mest været ting, som jeg godt vidste i forvejen. Men jeg har lært noget om søvn, som jeg ikke vidste i forvejen.</i></p> <p><i>Også at motivere mig derhjemme med alle de der praktiske ting. Jeg ved ikke hvorfor men opvask og sådan noget. Det startede ligesom på samme tid som det her. Jeg tror, at det der motivation kører igen på andre punkter end lige motionen. Søvn er også blevet bedre.</i></p>

<p>Holde fast – ikke give op</p>	<p><i>At prøve i stedet for bare at give op. Jeg er ellers god til at sige 'det kan jeg ikke finde ud af' men altså, vi ser jo alle sammen lige dumme ud, og så er det sjovere i stedet for at jeg sætter mig over i hjørnet og siger, at det kan jeg ikke finde ud af.</i></p> <p><i>Jeg har lært at jeg skal ikke give op. Og jeg har lært, at det er okay, hvis man ikke kan det hele. For jeg har altid set det som, at hvis jeg ikke kan løbe særlige langt eller ikke kan det og det og det, så griner folk af mig, men det har jeg ikke fået her. Jeg har fået en fornemmelse af, at det er egentlig okay og jeg klarede det godt. For hver gang vi var færdige med motion, så har vi sagt 'vi klarede det godt tøser', og det har sgu været rart at få at vide.</i></p> <p><i>Jeg er blevet bedre til at møde op. Selvom jeg havde det dårligt, kom jeg afsted og fik det også bedre af det. Ellers ikke.</i></p>
<p>Min motion</p>	<p><i>Altså jeg har da lært, at cirkeltræning var godt, fordi det var kort og intensivt. Det har jeg tænkt på at gå videre med.</i></p> <p><i>Jeg tror, at jeg har lært, at det måske ikke er det hårde fysiske, jeg skal fokusere på, for det fungerer ikke godt med mig. Jeg har det ikke godt med cirkeltræning og fitness, men jeg har det fint med en gåtur og noget boldspil.</i></p>

Tabel 13: Centrale temaer for motion

I de afsluttende interviews blev der spurgt ind til instruktørens rolle. Alle deltagere beskrev det som af stor betydning, at der er en instruktør fx ”det vigtige er at der er én, en leder, en far eller mor altså en der hjælper en”. Syv deltagere fortæller, at det ikke har nogen betydning, hvem der er instruktør – bare der er en instruktør. En deltager beskriver det som en ulempe, at en af instruktørerne var en gennemgående kendt person (fra lægeklinikken): ”Jeg har haft mine tanker om M, at hun skulle opleve mig anderledes, end hun oplever mig som patient. Jeg holder meget af M, og jeg har været glad for hendes hjælp her i klinikken. Men når hun ser mig i et helt andet perspektiv til træ-

ning have det sjovt og virkelig bare klø på, så får hun jo et helt andet billede af mig, og så er jeg bange for, at det billede ikke helt hamler op med det billede, jeg står og fortæller hende her i klinikken”. Tre deltagere beskriver det som en fordel, at der har været en gennemgående kendt person: “Det har været rart at træne med M, fordi man kender hende og er tryk ved hende”. “Jeg synes, at det var rart, at det var en man kendte. Jeg er også sådan en, det var det samme, da jeg skulle på højskole, at jeg var mega nervøs og turde ikke noget og turde ikke gøre ting, fordi tænk hvis de andre griner af mig. Men her kendte jeg M, og hun ved en masse om mig og nok også om de andre, så man følte sig mere tryk ved det, og det synes jeg var rart”, “Det har betydet meget for mig, at M har været med. Hun kender mig ret godt, og det har været meget tryk at have hende med”.

3.6.1 Konklusion for motion

På baggrund af de afsluttende interviews konkluderes det, at det har været positivt at afprøve forskellige typer af motion. PulsUp forløbet har gjort deltagerne opmærksomme på fysisk aktivitet, har givet viden om motion, viden om hvilken motion de kan lide og at holde fast med støtte fra de andre i netværket. For få deltagere har det haft stor betydning, at der har været en gennemgående person som instruktør. For en enkelt deltager har det været utryk, mens størstedelen af deltagerne er neutrale ift. instruktører – det er gruppens sammensætning/de andre deltagere, der er centralt, og det foreslås at sætte fokus på at styrke gruppens sammenhold fra start via motionsaktiviteter, der fremmer sammenhold såsom gåture.

3.7 Teknologi

Alle deltagere har gennem hele interventionsperioden anvendt aktivitetsmåler og facebookgruppe. I de afsluttende interviews beskriver 1 deltager manglende interesse i brugen af de to teknologier, mens 1 deltager ønsker at fortsætte med brugen af aktivitetsmåleren men har lukket sin profil på facebook.

Aktivitetsmåleren beskrives af 1 deltager som et negativt pres: ”Det med at tælle skridt er for meget pres”. I løbet af interventionen er dette tema dukket op et par gange (jf. de ugentlige selv-vurderinger), hvor deltagere beskriver, at aktivitetsmåleren har virket styrende, hvilket især har været vanskeligt for deltagere med OCD-diagnose, der fortæller, at de har mange talsystemer, og at aktivitetsmåleren påvirker dette negativt. Størstedelen af deltagerne (9) beskriver fordele ved at

bruge aktivitetsmåleren, som alle handler om at monitorere deres aktivitetsniveau og at konkurrere fx:

“Jeg kan godt lide det, fordi det motiverer til, at man går, og man kan se, hvor mange kalorier, man forbrænder, og så er det rart, at der er ur”.

“Jeg bruger det mest fx i denne her periode, hvor jeg har haft dårlig fod, så har jeg brugt det rigtigt meget til at sige, at jeg skal i hvert fald op på et minimumsniveau af skridt, og jeg har sådan noget med, hvad jeg minimum skal gå, for jeg har et meget stillesiddende job. ... Jeg bruger gruppen meget, selvom jeg ikke kan nå samme niveau som nogle af de andre, men jeg har et niveau, som jeg ikke må ryge under”.

“Den motiverer mig... Jeg skal jo lige ind og se, om jeg lægger forrest og se, om jeg har nået 100.000 skridt. Og søvn bruger jeg den også til”.

“Jeg synkroniserede hver dag og også på min søvn ... jeg var inde på gruppen og kigge også. Det brugte jeg meget. Jeg var ikke så meget på konkurrencen, for jeg kunne godt se, at jeg ikke kunne nå op til dem, for så meget motionerede jeg ikke. Men jeg kiggede alligevel for at undgå, at jeg ikke lå i bunden også, for det havde jeg jo ikke lyst til”.

“Jeg synkroniserer også, og jeg tæller skridt, og jeg går ind på app'en og lur. Det første, jeg gør, når jeg har synkroniseret, er at gå ind og lure, hvordan de andre ligger i gruppen”.

Facebookgruppen beskrives af deltagerne som helt central og nødvendig for netværket: ” Vi kunne ikke have PulsUp uden Facebook” og “det er det eneste sted, hvor vi alle sammen får den samme besked. For eksempel aftaler hvor man kan koble sig på med træning eller gå tur eller andre ting”. Facebookgruppen har været central for at binde netværket sammen imellem de to ugentlige motionsaktiviteter: ”Den hjælper os med at holde sammen, når nu vi ikke er sammen tirsdag og torsdag”. I løbet af interventionen har flere deltagere udtrykt behov for at kende detaljer for de ugentlige motionsaktiviteter, og det har været en tryghed for deltagerne, at instruktørerne justerede manualen til at slå motions-aktiviteter op på Facebook dagen før: “Jeg har brug for at vide, hvad jeg går ind til”, fortæller en deltager.

Fem deltagere beskriver, at facebookgruppen motiverer dem til, at de skal dyrke motion, fordi de ønsker at være en del af netværkets aktiviteter. Fx. beskriver en deltager: *“Hvis man har det der med, at det er svært at komme ud af døren, så giver det et pres, at man kan se, at nogle af de andre har været ovre at træne”*. En anden deltager fortæller: *“Det giver et boost til aktivitet. Til at få dårlig samvittighed over at jeg ikke lavet noget. Til at kigge og tænke ’ej, jeg kunne da også godt lige gå en tur nu’. Jeg skal skubbes lidt ud af døren”*. En tredje deltager beskriver: *“Den minder mig om, at jeg skal huske at motionere (griner). Det gør den faktisk, for jeg synes næsten, at det er dagligt, at jeg modtager noget, hvor jeg ser, at inde i gruppen er der blevet skrevet eller kommenteret et eller andet, og så kommer jeg til at tænke ’PulsUp nå jeg må hellere gå en tur eller sådan noget’. Så går jeg, og hvis det regner, går jeg inden for. Jeg er meget opmærksom på at gå. Den minder mig om, at jeg er i gang med noget, at jeg er i gang med at motionere.... når jeg ser gruppen på facebook, så minder den mig om, at jeg skal motionere”*.

Flere deltagere beskriver Facebook gruppen som en positiv mulighed for at deltage i netværket på afstand ved at holde øje. Fx. beskriver en deltager, som har haft svært ved fysiske fremmøder, at hun har oplevet, at det virtuelle fællesskab har inkluderet hende i gruppen: *“Der har det været en god idé. Specielt for sådan en som mig, der ikke kommer og deltager, så føler jeg alligevel på en eller anden måde, at jeg er med, for de kan se, hvem jeg er, og når man er på facebook, har man jo lyst til at kigge på hinanden og sådan, og så føler man sig integreret, selvom man ikke kommer. Det var rart at se, hvad der skete”*. En anden deltager beskriver *“jeg bruger den til at følge med i, hvad de andre laver ... Det er lidt mere stille og roligt. Jeg er ikke den, der skriver en masse, men jeg følger med”*.

3.7.1 Konklusion for teknologi

På baggrund af de afsluttende interviews konkluderes det, at det har været en fordel at anvende teknologi til at facilitere motionsnetværket. Aktivitetsmåleren har givet opmærksomhed på deltagerens aktivitetsniveau og har givet konkurrence blandt deltagerne, hvilket flere har oplevet som positivt. Dog har enkelte oplevet måleren som et negativt pres. Facebookgruppen har været en uundværlig kommunikationsplatform, som har styrket opmærksomhed på motion for flere deltagere og givet mulighed for at knytte deltagere sammen imellem de planlagte aktiviteter og på et niveau, som matchede den enkeltes overskud.

4. Anbefalinger for PulsUp 2016

På baggrund af konklusioner fra første intervention revideres manualen for motionsnetværk som angivet i nedenstående tabeller. Revisioner er angivet i højre kolonne med tekst. I de tilfælde hvor der ikke er behov for revision, er dette angivet 'ingen revision'.

REKRUTTERING	REVISION
Klinikken laver datatræk på potentielle patienter, der opfylder kriterierne for alder (18-30), diagnose (depression og/eller angst), lav fysisk aktivitet (mindre end 2t ugentligt). Herudover lægges informationsmateriale i klinikken. 20 mulige deltagere udvælges og drøftes på møde i rekrutteringsteamet. Der udvælges 11 prioriterede deltagere til intervention.	Ingen revision
De prioriterede deltagere kontaktes via klinikken (telefon og brev). Der aftales tid til en times interview og sundhedstjek med de deltagere, som siger ja. Deltagere kan tilmelde sig via henvendelse i receptionen eller direkte i telefonsamtalen.	Ingen revision

BASELINE OG EFTERMÅLING	REVISION
Ved projektets start og afslutning udføres sundhedstjek af alle deltagere (30 minutter – foretages af sygeplejerske): Sundhedstjek laves i klinikken, hvor der måles blodtryk, puls, højde og vægt, samt evalueres om der er abnorme værdier ift kolesterol, langtidssukker, nyretal, levertal og stofskifte.	Ingen revision
Deltagernes livskvalitet måles ved projektets start og afslutning via WHO5.	Ingen revision
Deltagernes kondition/arbejdsevne måles ved projektets start og afslutning via en cykeltest.	Ingen revision
Baselinedata samles i en deltagermappe, som opbevares i klinikken. Data bearbejdes og opsummeres anonymt.	Ingen revision

EVALUERING AF MOTIVATION OG VIRKEMIDLER	REVISION
Ved projektets start og afslutning foretages et kvalitativt interview med alle deltagere (30 minutter – foretages af forskere fra AAU): interviews foretages i klinikken i forbindelse med sundhedstjek. Ved interviews spørges ind til delta-	Ingen revision

gernes motivation samt projektets virkemidler – motion, netværk og teknologi. Herudover informeres om projektet (tidsplan, opstart, afslutning mm.), og der laves informeret skriftligt samtykke.	
Hver uge, ved et af de ugentlige netværksmøder, anvendes et 'pulsOmeter' til at lave selvvurdering af netværket. Deltagerne placerer et klistermærke på et printet barometer og deler på tur, hvordan de synes, det går. Afslutningsvist samles de ugentlige selvvurderinger med opsamling på de temaer, som deltagerne har givet udtryk for i løbet af interventionen.	Ingen revision
Interviewdata bearbejdes og opsummeres anonymt: viden om deltagerens motivation samt vurdering af projektets virkemidler – motion, netværk og teknologi.	Ingen revision

MONITORERING AF FYSISK AKTIVITET	REVISION
Ved projektets introduktionsmøde udleveres og monteres aktivitetsmåleren, og der gives en skriftlig og personlig introduktion af måleren og den medfølgende softwareapplikation. Ved installation vælger deltagerne e-mail og adgangskode til login, som noteres i skemaet 'login-koder'. Deltagerne bærer måleren i 10 uger.	Deltagerne får at vide, at de ikke må lave adgangskoden om.
I den første uge foretages en førmåling/baseline af deltagerens aktivitetsniveau. Deltagernes skridt i antal samles i exceldokumentet 'aktivitetsregistrering'.	Ingen revision
Data for gruppens ugentlige skridt i antal og i km samles i exceldokumentet 'aktivitetsregistrering' hver mandag. Der laves en visualisering af aktivitetsniveauet, som præsenteres på netværkmødet hver tirsdag og visualiseringen postes i netværkets facebookgruppe.	Ingen revision
Efter de 8 ugers intervention foretages en eftermåling af deltagerens aktivitetsniveau. Deltagernes skridt i antal samles i exceldokumentet 'aktivitetsregistrering'.	Deltagere fra første intervention inviteres til at beholde skridttæller og deltage i anden intervention for at få større indblik i fastholdelse.

Aktivitetsdata bearbejdes og opsummeres anonymt med fokus på en vurdering af ændringer/ motionsnetværkets effekt for deltagernes aktivitetsniveau.	Ingen revision
--	----------------

EVALUERING AF NETVÆRKET		REVISION
Ved projektets introduktionsmøde oprettes alle deltagere i den lukkede facebookgruppe samt i aktivitetsmålerens gruppe. Der gives mundtlig information og introduktion om grupperne til alle.		Ingen revision
For at skabe aktivitet på gruppen postes gruppens ugentlige skridt i facebookgruppen hver tirsdag, ligesom facebookgruppen anvendes som kommunikationsplatform til meddelelser, deling af fotos fra aktiviteter mm. Det tilstræbes at facebookgruppen ikke begrænser deltagerens kommunikation – der sættes således ikke rammer for, hvad der må tales om. Ved interventionens afslutning laves en tematisk analyse af de temaer, som har været centrale for netværket.		Ingen revision
Ved interventionens afslutning evalueres netværket af deltagerne via collage-teknik. Der udleveres print fra facebookgruppen/gruppens aktiviteter, og deltagerne laver en samlet evaluering af 'de største øjeblikke', 'de største udfordringer og sejre' samt 'anmeldelse af teknologi'. Deltagernes evaluering samles i en avis, som kopieres og uddeles som afsluttende gave til deltagerne og anvendes i den afsluttende evaluering.		Ingen revision
Der spørges ind til netværk ved de individuelle interviews (jf. tabel 4).		Ingen revision

EVALUERING AF MOTION			REVISION
Uge	Tirsdag (samme lokale, samme instruktør, ugentlig selv-vurdering med pulsOmeter, opsamling på ugens skridt)	Torsdag (variation af livsstilsteamaer, variation i instruktører, forskellige typer af motion ude og inde)	Ingen revision
1	14-15: Netværk: Styr på teknologien 15-16: Cirkeltræning	14-15: Tema om krop og motivation 15-16: Spinning og øvelser i fitness center	Gå-tur prioriteres i de to første netværksmøder (tirsdag)
2	14-15: Netværk: gode funktioner 15-16: Cirkeltræning	14-15: Tema: Forandringscirklen og opstart på handleplaner	Introduktion til fitnessmaskiner

		15-16: Floorball	prioriteres i de første torsdagsaktiviteter
3	14-15: Stafet med sunde app's 15-16: Step	14-15: Tema: nyd dine omgivelser & personlig handleplan 15-16: Gåtur i rask tempo i lokalområdet	Der laves forandringscirkel hver torsdag
4	14-15: Hula-hop og motivation 15-16: Spinning	14-15: Tema: søvn og afslapning & personlig handleplan 15-16: Fodbold og høvdingebold	
5	14-15: Akrobatik og Sociale muligheder 15-16: Dans og dødbold	14-15: Tema: den kulturelle krop & handleplaner 15-16: Cirkeltræning	
6	14-15: Slide og fælles mål 15-16: Dans	14-15: Tema: kost & handleplaner 15-16: Zumba	Kost introduceres tidligere
7	14-15: Yoga og nye fælles mål 15-16: Cirkeltræning og ma-ve/ryg	14-15: Tema: styrke & handleplaner 15-16: Gåtur med styrketræning i naturen	
8	14-15: Guld stafet og gyldne råd 15-16: Fitness center	14-15: Tema: rygrad og balance & evaluering – hvor står du nu? 15-16: Badminton	

5. Litteraturliste

Fedders, L.: Unge skizofrene får hjælp af iPad. *Dagens Medicin*, 23-11-2012.

Seyfang, G: 'With a little help from my friends', Evaluating time banks as a tool for community self-help, *Local Economy*, 18(3), pp. 257–264, 2003.

Sundhedsstyrelsen: *Struktur på sundheden – inspiration til sundhedsindsatser til borgere med psykiske lidelser*, 2014.

Sundhedsstyrelsen: *Guide til trivelsesindekset: WHO-5*.

<https://sundhedsstyrelsen.dk/~media/874C7A337C5F4450B55476CA535461E3.ashx>.

Wentzer, H. & Bygholm, A.: Narratives of empowerment and compliance: Studies of communication in online patient support groups, *International Journal of Medical Informatics*, 82, pp. 386-394, 2013.