

Evaluering af pilotprojekt om implementering af naturtræning i Odense Lokalforening i Kræftens Bekæmpelse

"Vi har grint, vi har leget, vi er blevet udfordret – man er glad i låget, når man går hjem"
Deltager, Naturtræning i Odense Lokalforening



Kræftens Bekæmpelse, Forebyggelse & Oplysning.

Marts 2022.

Tekst og redaktion

Sofie Lund, Forebyggelse & Oplysning, Kræftens Bekæmpelse.

Procesevalueringen er udarbejdet af Nynne Sahl Frederiksen, Forebyggelse & Oplysning, Kræftens Bekæmpelse.

Layout og design udarbejdet af Mathilde Guldager Steffensen, Forebyggelse & Oplysning, Kræftens Bekæmpelse.

Pilotprojektet og evalueringen er finansieret af midler fra Sundhedsministeriets aktivitetspulje 2020 i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse.

Internt review: Ditte Marie Bruun, Patientstøtte & Frivillig Indsats, Kræftens Bekæmpelse.

Rapporten er tilgængelig i elektronisk form via:
[Cancer.dk/rapporter](https://cancer.dk/rapporter)

Kræftens Bekæmpelse
Forebyggelse & Oplysning
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Tlf. 35 25 75 00

ISBN 978-87-7064-053-4
Copyright©
Kræftens Bekæmpelse
Marts 2022

Alle rettigheder forbeholdes.

Indledning

I 2020 fik Livsstilsgruppen i Forebyggelse og Oplysning i Kræftens Bekæmpelse midler fra Sundhedsministeriets aktivitetspulje 2020 til at implementere DGI's naturtræningskoncept i Kræftens Bekæmpelses lokalforening i Odense og tilbyde naturtræning til kræftpatienter og deres pårørende.

Projektet var et etårigt pilotprojekt med formel start d. 1. januar 2021 og varede til og med december 2021. Målet med projektet var at teste, om der kunne udvikles en bæredygtig model for arbejdet med at tilbyde naturtræning til kræftpatienter efter rehabiliteringsforløb i fællesskab med deres pårørende. Det er ønsket, at modellen og erfaringerne fra projektet skal udbredes, så naturtræningen kan implementeres i andre lokalforeninger med en lignende organisering.

Pga. COVID-19 blev projektet i første omgang udskudt, da det ikke var muligt at samle og uddanne de frivillige naturtrænere og dermed tilbyde naturtræningshold. Naturtræningen blev opstartet og tilbudt til kræftpatienter og deres pårørende i april 2021. Det kan tænkes, at omstændighederne omkring COVID-19 har haft indflydelse på forskellige parametre for projektets gennemførelse på både godt og ondt, men er uvist i hvilket omfang. F.eks. blev projektets opstart udskudt, da det ikke var muligt at etablere naturtræningshold og gennemføre uddannelse af naturtrænerne pga. forsamlingsløftet. Det kan også overvejes, at der har været potentielt interesserede deltagere, som ikke havde lyst til at tilmelde sig naturtræningen pga. frygt for øget risiko for smitte. Den store tilslutning da projektet blev startet op, og det efterfølgende frafald kan også være en følge af, at øvrige aktiviteter, som de tilmeldte var engageret i var lukket ned, da dette tilbud startede op. Der var derfor stor tilslutning til naturtræningen indledningsvist, men i løbet af sommeren blev andre aktiviteter igen åbnet op, hvilket kan have medvirket til at nogle deltagere faldt fra igen.

Formålet med naturtræningsprojektet var:

At teste om et lokalt samarbejde med uddannelse af frivillige instruktører i et motionskoncept, på kort sigt kan fremme motivation for bevægelse, det fysiske aktivitetsniveau og fællesskabet blandt kræftramte og deres pårørende.

Projektgruppen fra Forebyggelse & Oplysning i Kræftens Bekæmpelse vil gerne rette en særlig tak til den frivillige projektgruppe og bestyrelsen i Odense Lokalforening, der var så modige at indgå i dette pilotprojekt og implementere naturtræning. Tak til projektgruppen for at arbejde åbent og entusiastisk med projektet og for at gå forrest mht. at tilbyde naturtræning til kræftpatienter og deres pårørende i Kræftens Bekæmpelse. Vi vil også gerne takke de frivillige naturtrænere for deres store engagement og involvering i naturtræningen samt de kræftpatienter og pårørende, som deltog på naturtræningsholdene. Slutteligt vil vi gerne takke Sundhedsministeriet for at bevilge midler fra aktivitetspuljen 2020 til at gennemføre dette projekt. Uden denne bevilling ville projektet og evalueringen heraf ikke være en realitet.

Evalueringen er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse og er baseret på analyser af svar fra hhv. en indledende spørgeskemaundersøgelse, som naturtræningsdeltagerne besvarede inden træningsopstart (primo april 2021), en opfølgende spørgeskemaundersøgelse som deltagerne besvarede 6 måneder efter opstart (ultimo september 2021), samt et spørgeskema om årsager til frafald udsendt til de deltagere, der stoppede træningen undervejs i projektperioden. Desuden blev der gennemført en kvalitativ procesevaluering blandt projektgruppen og personlige interviews med tre udvalgte naturtræningsdeltagere. Evalueringen bidrager til at undersøge, om modellen for samarbejdet i dette pilotprojekt, kan opskaleres til andre lokalforeninger/kommuner. I evalueringen indgår desuden en analyse af motivation for at deltage i naturtræningen, barrierer for deltagelse, frafald blandt deltagerne samt fordele og ulemper ved at kræftpatienter træner sammen med pårørende.

På baggrund af resultaterne fra evalueringen og erfaringerne fra pilotprojektet har Kræftens Bekæmpelse udarbejdet 11 anbefalinger, som vi håber, kan være en inspiration og konkret hjælp for andre lokalforeninger og lignende organisationer, hvis de ønsker at implementere naturtræning som et motions- og bevægelsestilbud for kræftpatienter og pårørende eller for andre patient- og sårbare grupper. Anbefalingerne kan læses på de følgende sider og uafhængigt af den øvrige del af evalueringen.



Anbefalinger til udbredelse af naturtræning til andre lokalforeninger i Kræftens Bekæmpelse

På baggrund af evalueringen og de erfaringer der er indsamlet i pilotprojektet i Odense Lokalforening har projektledelsen i Kræftens Bekæmpelse udarbejdet 11 anbefalinger. Vi vil anbefale, at man gennemlæser både evalueringen og anbefalingerne, og tager højde for især anbefalingerne i forbindelse med opstart og implementering af et naturtræningstilbud for kræftpatienter og pårørende i en lokalforening eller lignende med tilsvarende organisering og tilknytning af frivillige. Under hver anbefaling er det forsøgt at placere, hvem der har ansvaret for, at den pågældende anbefaling bliver gennemført.

Anbefaling 1: Nedsæt en arbejdsgruppe af frivillige i lokalforeningen inden opstart og implementering af naturtræning.

Det er afgørende for en succesfuld implementering af naturtræningskonceptet, at der nedsættes en arbejdsgruppe i lokalforeningen inden opstart af naturtræningstilbuddet. Fordel ansvarsområder og lav en klar rollefordeling, så alle forventninger på forhånd er afstemt indbyrdes, og alle i gruppen ved præcist hvilke opgaver, de hver især skal varetage. Det er vigtigt, at deltagerne i arbejdsgruppen brænder for at øge målgruppens bevægelse og fysiske aktivitets niveau og for naturtræning. Det er også vigtigt, at der er opbakning til naturtræningen i den lokale bestyrelse undervejs i forløbet.

Ansvarlig: lokalforeningen.

Anbefaling 2: Vælg en koordinator i projektgruppen.

Erfaringerne fra projektet viste, at der er mange forskellige processer i forløbet, der skal koordineres. Det er f.eks. en fordel, at de frivillige naturtrænere har én fast person de kan kommunikere med om stort og småt, og at denne person er ansvarlig for koordinering af til- og afmeldinger af deltagerne på naturtræningsholdene. Der vil kontinuerligt være både til- og afmeldinger til holdene, og der vil ligge en opgave i at kommunikere med naturtrænerne, så de er opdaterede på nye til- og afmeldinger på deres hold. En statusopdatering til naturtrænerne kunne f.eks. ske en gang månedligt. Koordinatoren kan også være ansvarlig for at sikre, at naturtrænerne er tydelige over for deres holddeltagere i forhold til f.eks. træningstidspunkt, klar formidling af øvelserne og indholdet i træningen samt eventuelle aflysninger og ændring/flytning af naturtræningen.

Ansvarlig: lokalforeningen evt. i samarbejde med lokalforeningens bestyrelse.

Anbefaling 3: Skab bred synlighed om naturtræningstilbuddet

Det anbefales, at der skabes synlighed om træningstilbuddet, så nye potentielle deltagere får kendskab til muligheden for gratis naturtræning. Der vil ske et naturligt deltagerfratfald af forskellige årsager. Så for at sikre, at man kan tilbyde naturtræning med fulde hold, skal der kontinuerligt kommunikeres og skabes synlighed om tilbuddet via de lokale kommuni-

kationskanaler, der når ud til målgruppen. Blandt de mulige kanaler til at informere og skabe synlighed om naturtræningstilbuddet til målgruppen (kræftpatienter og deres pårørende) kan nævnes:

- Ved afslutning på rehabiliteringsforløb f.eks. Krop og kræft eller lignende
- Ved læge- eller sygeplejerskesamtale efter rehabilitering
- Ved opfølgende kommunale samtaler ved afslutning af rehabiliteringsforløb
- Ved samtaler med kommunen/ergoterapeut

Derudover anbefales det, at tilbuddet om naturtræning gøres synligt i kræftrådgivningerne f.eks. via flyers og plakater med konkrete informationer om naturtræning samt på infoskærme og/eller opslagstavler. At der informeres og kommunikeres om naturtræningstilbuddet i lokalaviser, nyhedsbreve, via de forskellige lokale patientforeninger samt på lokalforeningens hjemmeside (f.eks. ved at oprette naturtræningen i kalenderfunktionen). Opret evt. også en lokal Facebookgruppe for at skabe synlighed om træningen og for at kommunikere samlet til deltagerne.

Ansvarlig: den nedsatte projektgruppe bestående af frivillige fra lokalforeningen.

Anbefaling 4: Vær tydelig i kommunikationen, så deltagerne bliver klar over hvad de kan forvente af naturtræningen.

For at deltagerne får en god oplevelse med naturtræningen, er det vigtigt, at deres forventninger til træningen er afstemt, inden de starter på et hold. Det anbefales derfor, at f.eks. projektgruppen på kontinuerlig basis kommunikerer, at naturtræning er en hensynstagende træningsform med lav til moderat intensitet, og hvor der i høj grad også er fokus på andre elementer f.eks. at sanse naturen, fællesskab og samarbejde. Alle kan deltage i naturtræning, men det er vigtigt, at det fremgår klart for deltagerne, at det ikke er skovfitness og træning med høj intensitet, man tilmelder sig.

Ansvarlig: den nedsatte projektgruppe bestående af frivillige fra lokalforeningen med støtte fra lokalforeningens bestyrelse.

Anbefaling 5: Sammensæt gerne naturtræningshold med både patienter og pårørende.

Evalueringen viste, at det generelt fungerede godt, at der både deltog kræftpatienter og pårørende på naturtræningsholdene. Dog var der også en mindre del, som oplevede, at dem, der deltog i træningen i fællesskab med deres pårørende, kunne have en tendens til at 'fylde mere' på holdet. Særligt hvis der var flere par på samme hold, der kendte hinanden godt i forvejen. Nogle af de kræftpatienter, der deltog i træningen uden pårørende oplevede at føle sig uden for fællesskabet. Dette er et opmærksomhedspunkt, som arbejdsgruppen eller koordinatoren kan overveje i planlægningen af holdsammensætningen. Hvis det er muligt, kan man forsøge at sammensætte holdene, så der ikke er flere par (kræftpatient og pårørende), som kender hinanden i forvejen på samme hold, men at de i stedet fordeles på forskellige hold.

Ansvarlig: den frivillige projektkoordinator evt. med støtte fra den nedsatte projektgruppe.

Anbefaling 6: Tilbyd gerne naturtræningshold både formiddag og eftermiddag.

For at flest muligt interesserede – både kræftpatienter og pårørende – har mulighed for at deltage i lokalforeningens tilbud om naturtræning, anbefales det, at naturtræningen planlægges, så der tilbydes hold på forskellige ugedage, og at holdene fordeles på hhv. for- og eftermiddage.

Ansvarlig: den frivillige projektkoordinator evt. med støtte fra den nedsatte projektgruppe.



Anbefaling 7: Udarbejd en strategi for rekruttering og fastholdelse af frivillige naturtrænere og sørg for løbende uddannelse af nye naturtrænere samt fastholdelse af deltagerne på holdene.

I lokalforeninger og tilsvarende foreninger vil det være naturligt, at naturtræningen varetages af frivillige naturtrænere. De vil have forskellig baggrund (f.eks. være studerende, i arbejde eller pensionister), og der vil ske en løbende udskiftning blandt trænere. Det kræver tid at rekruttere nye frivillige samt økonomi til at uddanne nye naturtrænere. Det anbefales, at der udarbejdes en strategi for rekruttering og fastholdelse af de frivillige naturtrænere, hvor forskellige parametre overvejes tidligt i forløbet. F.eks. hvordan man vil fastholde de eksisterende naturtrænere samt tiltrække nye? For at sikre en stabil drift af naturtræningsholdene, anbefales det, at man i forbindelse med rekruttering sætter et krav op for, hvor lang tid man som minimum binder sig til at være frivillig naturtræner. Det kunne f.eks. være mindst et år. En tilsvarende strategi for fastholdelse af deltagerne i naturtræningen, vil også være at anbefale, som et led i at forsøge at sikre fuldt tilmeldte naturtræningshold.

Ansvarlig: den nedsatte projektgruppe evt. med assistance fra lokalforeningens bestyrelse.

Anbefaling 8: Støt op om erfaringsudveksling blandt de frivillige naturtrænere.

For at skabe de bedste forudsætninger for naturtrænernes trivsel og udvikling i forbindelse med at varetage undervisning i naturtræning, anbefales det, at der skabes et forum, hvor naturtrænerne kan kommunikere med hinanden om stort og småt. Det kunne for eksempel være en Facebookgruppe eller lignende. Undervejs i træningsforløbene vil der opstå spørgsmål, som trænerne vil have brug for at vende med deres trænerkolleger, og det vil derfor være en fordel for både trænere og holdenes drift, at naturtrænerne har et forum, hvor de kan erfaringsudveksle og få sparring. En anden måde, hvorpå naturtrænerne kan udveksle erfaringer, er ved at projektgruppen organiserer sociale sammenkomster for naturtrænerne. Disse sammenkomster kan planlægges til at blive gennemført f.eks. hver tredje måned eller halvårligt afhængig af, hvad der passer i den enkelte lokalforening.

Ansvarlig: den nedsatte projektgruppe evt. med assistance fra lokalforeningens bestyrelse.

Anbefaling 9: Det er nødvendigt at have økonomiske midler i forbindelse med opstart og implementering af naturtræningskonceptet samt til drift.

For at implementere naturtræning i sin lokalforening, er det nødvendigt, at man har en mindre startkapital forud for opstart, da der vil være udgifter forbundet med både opstart og den daglige drift. Udgifterne dækker over uddannelse af naturtrænere via DGI's kurser, markedsføring af naturtræningen samt til frivilligpleje af naturtrænerne mv. Der skal endvidere afsættes et mindre beløb årligt til disse udgifter i forbindelse med opretholdelse af driften af naturtræningsholdene herunder uddannelse af nye instruktører, forplejning til møder med instruktørerne mv. Overvej eventuelt at søge finansiering via (lokale) puljer samt fondsmidler. Et alternativ vil være, at der uddannes et fast antal master naturtrænere fra Kræftens Bekæmpelse f.eks. ansatte i Frivillig Indsats eller Forebyggelse & Oplysning, som kan varetage uddannelsen af de frivillige naturtrænere til lokalforeningerne. Uddannelsen som frivillig naturtræner vil kunne tilbydes et antal gange årligt ligesom de øvrige kurser, der tilbydes til de frivillige i foreningen.

Ansvarlig: den nedsatte projektgruppe evt. med assistance fra lokalforeningens bestyrelse og Forebyggelse & Oplysning eller Frivillig Indsats i Kræftens Bekæmpelse.

Anbefaling 10: Overvej differentiering af naturtræningsholdene.

Det er muligt at deltage i naturtræningen uanset ens fysiske forudsætninger dvs. fysiske form, tidligere træningserfaring mv. Men hvis der tilbydes forskellige hold, kan det overvejes, at holdene inddeles på baggrund af deltagerens træningsniveau og fysiske udgangspunkt, samt hvor i sygdomsforløbet de enkelte kræftpatienter befinder sig. Både for at trænerne bedst muligt kan målrette naturtræningen til deltagerne, samt for at deltagerne får mest muligt ud af træningen - både fysisk og socialt.

Ansvarlig: den frivillige projektkoordinator evt. med støtte fra den nedsatte projektgruppe.

Anbefaling 11: Implementer naturtræning i jeres lokalforening som motions- og bevægelsestilbud efter det kommunale rehabiliteringstilbud ophører.

På nuværende tidspunkt er der kun få tilbud for kræftpatienter, efter de har deltaget i det kommunale rehabiliteringsforløb, der har fokus på bevægelse og fysisk aktivitet. Projektet og evalueringen har vist, at naturtræning kan være et godt tilbud om træning i fællesskab med andre både kræftpatienter og pårørende.

Ansvarlig: den enkelte lokalforening og tilhørende bestyrelse eventuelt i samarbejde med afdelingerne Forebyggelse & Oplysning og Frivillig Indsats i Kræftens Bekæmpelse.

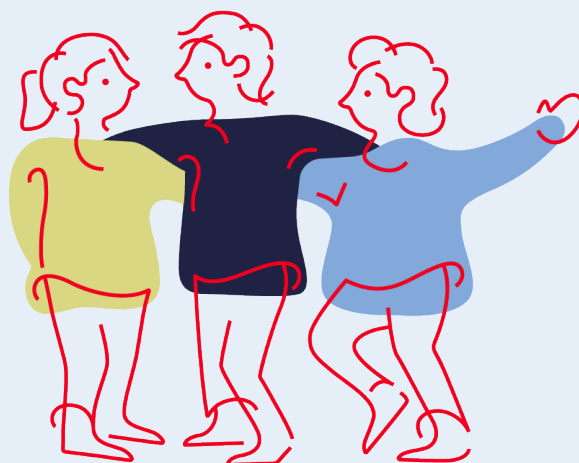
Om projekt Naturtræning i Odense Lokalforening

Nedenfor følger en kort beskrivelse af naturtræning, målgruppen for naturtræningsprojektet, dets forløb og beskrivelse af de gennemførte aktiviteter.

Hvad er naturtræning?

Naturtræning er udviklet af DGI og er et hensynstagende bevægelseskoncept. Træningen foregår i naturen, og næsten alle øvelser laves i fællesskab med andre. Naturtræningen kombinerer natur, motion, er fællesskabsopbyggende og henvender sig til alle uanset udgangspunkt for fysisk og psykisk formåen og udfordringer. I naturtræningen kommer deltagerne ud i naturen og får bevæget sig i stedet for, at træningen foregår i en træningssal eller anden indendørs facilitet. Til træningen bruges de muligheder, som naturen tilbyder via underlag, terræn, de skiftende årstider, naturlige rekvisitter og sanseindtryk.

Naturtræning er for alle og derfor også velegnet til sårbare mennesker og patientgrupper f.eks. stressramte, mennesker med smerter eller kroniske sygdomme f.eks. kræftpatienter. Naturtræning henvender sig også til deltagere, der ikke tidligere er vant til at dyrke motion. Der er tidligere gennemført projekter, der har haft til formål at tilbyde naturtræning til forskellige målgrupper f.eks. mennesker med angst, stress og depression, gigtpatienter og seniorer (dgi.dk og gigtforeningen.dk).



Målgruppe

Målgruppen for naturtræningsprojektet var:

- Kræftpatienter efter et endt rehabiliteringsforløb samt tidligere kræftpatienter
- Pårørende til kræftpatienter
- Frivillige tilknyttet Odense Lokalforening (både deltagerne i projektgruppen og naturtrænerne)

Projektorganisering og samarbejde

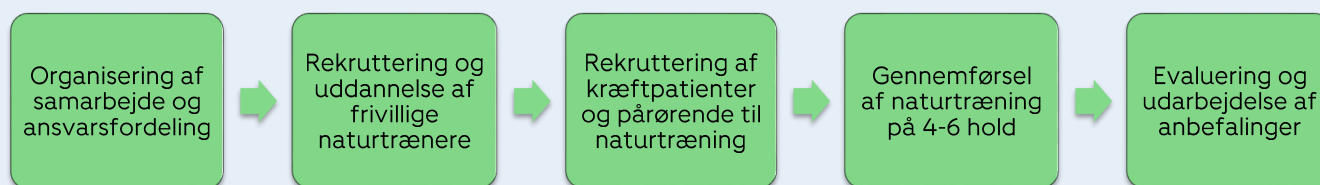
Inden projektstart havde der været en forudgående dialog mellem den motionsansvarlige og bestyrelsesformanden i Odense Lokalforening samt den kommende projektleder for naturtræningsprojektet fra Forebyggelse & Oplysning i Kræftens Bekæmpelse. Dialogen var indledt fordi bestyrelsen i lokalforeningen ønskede, at implementere et motions og bevægelsestilbud for kræftpatienter og pårørende i lokalforeningen. Da bevillingen til naturtræningsprojektet var en realitet, blev der nedsat en projektgruppe, og projektgruppens deltagere fik tidligt i projektet uddelt ansvarsområder. Ansvar blev først og fremmest fordelt ud fra hvem der brændte for hvilke typer opgaver. Andre opgaver blev løst i fællesskab. Projektgruppen udarbejdede i fællesskab jobopslag til rekruttering af de frivillige naturtrænere, opslag og flyers som reklame for naturtræningen til rekruttering af deltagere til holdene, og stod for rekrutteringen af de frivillige naturtrænere. Koordinatoren, som også var frivillig i lokalforeningen, stod for at koordinere uddannelsen af de frivillige naturtrænere via DGI, kontakten til naturtrænerne, og fordeling af deltagerne til naturtræningsholdene, både til- og afmelding til holdene. Projektlederen og projektmedarbejderne fra Forebyggelse & Oplysning var ansvarlig for projektets opstart og fremdrift, afholdelse af projektgruppemøder og planlægning og gennemførelse af evalueringen. Projektlederen var ansvarlig for den daglige korrespondance med projektgruppemedlemmerne fra Odense Lokalforening og kvalitetssikring af naturtræningsprojektet som helhed. Undervejs i projektet blev bestyrelsen orienteret og bestyrelsens opbakning til initiativet, har været vigtigt for projektets gennemførelse og succes.

Hvad gjorde vi i projektperioden? (i kronologisk rækkefølge)

- Etablerede en projektgruppe i Odense Lokalforening, bestående af lokalforenings frivillige herunder en lokal projektkoordinator, en motionsansvarlig og et bestyrelsesmedlem.
- Rekrutterede frivillige naturtrænere via en jobannonce på frivillig.dk, producerede rekrutterings flyers og via relevante Facebookgrupper (bl.a. lokale grupper for fysio- og ergoterapeutstuderende).
- 7 frivillige blev uddannet til naturtrænere ved naturtræningsuddannelsen afholdt af DGI, Fyn.
- Markedsførte tilbuddet om naturtræning og rekrutterede deltagere til naturtræningsholdene via Kræftens Bekæmpelses nyhedsbreve, Odense lokalforenings Facebook-gruppe samt via rehabiliteringstilbuddet 'Krop og kræft', annoncer i lokalavisen og via mund til mund metoden.
- Tilbød gratis naturtræning for kræftpatienter og deres pårørende
- Tilbød 6 forskellige naturtræningshold totalt i projektperioden. Heraf var fire eftermiddagshold samt to formiddagshold (hvoraf det ene var et lørdagshold).
- Holdenes kapacitet var mellem 15-25 deltagere. På hold med maksimalt 15 deltagere, var der en naturtræner og på hold med maksimalt 25 deltagere, var der to naturtrænere.
- Den lokale projektkoordinator sikrede løbende opdateringer og overblik over de forskellige hold samt administration af nye tilmeldte og stoppede deltagere på holdene.
- Afholdt to fælles sammenkomster for naturtrænerne og projektgruppen, for at styrke deres tilhørsforhold, trivsel og som et forum for erfaringsudveksling.
- Pga. frafald blandt naturtrænerne i projektperioden samt efterspørgsel af formiddagshold blev fire nye naturtrænere uddannet i slutningen af projektperioden.
- Løbende projektledelse og koordinering mellem projektmedarbejderne i Kræftens Bekæmpelse og projektgruppen fra Odense Lokalforening for at sikre bedst mulig implementering af naturtræningskonceptet

- Kvantitativ og kvalitativ evaluering af naturtræningsprojektet mhp. udvikling af anbefalinger (en model) for udbredelse af naturtræning til andre lokalforeninger mfl.

Nedenfor i figur 1 ses det overordnede projektforsløb



Figur 1: Det overordnede projektforsløb

Dataindsamling

Evalueringen af naturtræningsprojektet er baseret på resultater fra både en kvantitativ og kvalitativ dataindsamling (se også metodeafsnittet på side 23-24 for uddybning).

Dataindsamlingen bestod af:

- Et indledende spørgeskema som deltagerne fik tilsendt inden de startede til naturtræning og derfor ikke havde kendskab og tidligere erfaringer med naturtræningen. Formålet var bl.a. at afdække deltagernes fysiske aktivitetsniveau, selvvalderet helbred og motivation for at deltage i naturtræning.
- En frafaldsanalyse. De deltagere, der valgte at stoppe til naturtræning undervejs i projektforsløbet, fik tilsendt et kort spørgeskema, der skulle bidrage til at afdække årsagerne til, hvorfor de ønskede at stoppe til naturtræning og identificere forbedringspotentialer.
- Et opfølgende spørgeskema, som deltagerne udfyldte i slutningen af projektperioden. Formålet var bl.a. at undersøge om deltagelse i naturtræningen havde påvirket deltagernes fysiske aktivitetsniveau, afdække fordele og ulemper ved muligheden for at både kræftpatienter og pårørende kunne deltage i naturtræningen sammen samt forbedringspotentialer for konceptet.
- Et semistruktureret fokusgruppeinterview med projektgruppen ved projektets afslutning. Formålet med interviewet var, at få projektgruppens vurdering af, hvad der hhv. havde fungeret og været udfordrende i projektet.
- Der blev gennemført tre interviews med tre naturtræningsdeltagere. Formålet var, at få uddybet udvalgte problemstillinger som blev identificeret i naturtræningsforsløbet samt i den opfølgende spørgeskemaundersøgelse.

Pilotprojektets resultater

I det følgende kan læses udvalgte resultater fra evalueringen af naturtræningsprojektet, som danner udgangspunkt for de udarbejdede anbefalinger.

Deltagere i naturtræning

Undervejs i projektet blev det samlede antal tilmeldte og deltagerantal på naturtræningsholdene registreret. I løbet af projektperioden var der et relativt stabilt antal tilmeldte til holdene (mellem 54-63 tilmeldte). Der var dog stor udskiftning på holdene, hvilket deltagerantallet ikke afspejler, da der blev tilmeldt nye deltagere til holdene samtidig med, at andre deltagere stoppede. Der var også en del tilmeldte, der deltog på flere hold hver uge. Undervejs i projektperioden var der i alt 53 personer, der stoppede til naturtræningen (frafald). Særligt efter sommerferien at der var mange deltagere, der ikke mødte op til naturtræningen, selvom de fortsat var tilmeldt hold. Pga. det lave fremmøde på holdene, blev tre ud af seks naturtræningshold sat på pause fra december 2021. Disse hold planlægges dog til at starte op igen i løbet af 1. kvartal 2022, hvilket er efter den formelle projektperiode er afsluttet.

Deltagerantal på naturtræningsholdene

	April 2021	Maj 2021	Juni 2021	September 2021	Oktober 2021	December 2021
Samlet antal tilmeldte på naturtræningsholdene	59 tilmeldte	60 tilmeldte	63 tilmeldte	63 tilmeldte	55 tilmeldte	54 tilmeldte

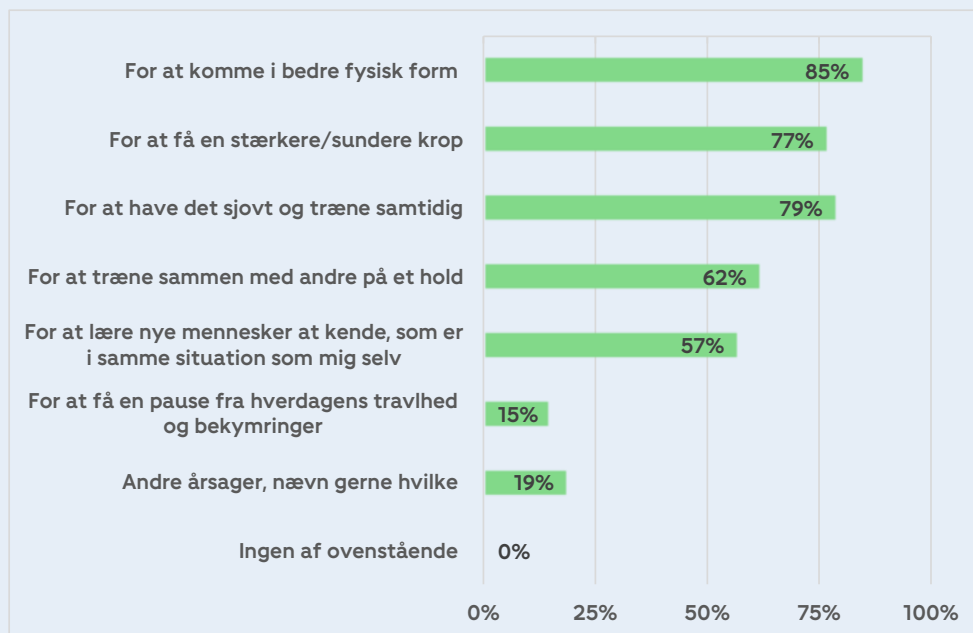
Tabel 1: Samlet antal tilmeldte fordelt på måneder undervejs i projektperioden.

Analyse af deltageres motivation for at deltage i naturtræningskonceptet

I det indledende spørgeskema blev deltagerne spurgt om deres motivation for at deltage i naturtræningen. På dette tidspunkt havde de ingen konkrete erfaringer med naturtræningen.

I alt svarede 85 % af deltagerne, at de havde tilmeldt sig naturtræningen for at komme i bedre form og 79% af deltagerne svarede, at de havde tilmeldt sig for at have det sjovt og træne samtidig. 77% svarede, at det var for at få en stærkere/sundere krop og 62% svarede, at det var for at træne sammen med andre på et hold. 57% svarede, at de havde tilmeldt sig for at lære nye mennesker at kende i samme situation som dem selv og 15% svarede, at det var for at få en pause fra hverdagens travlhed og bekymringer (Figur 2).

Hvad er din motivation for at tilmelde dig naturtræning? Vælg gerne flere svar.

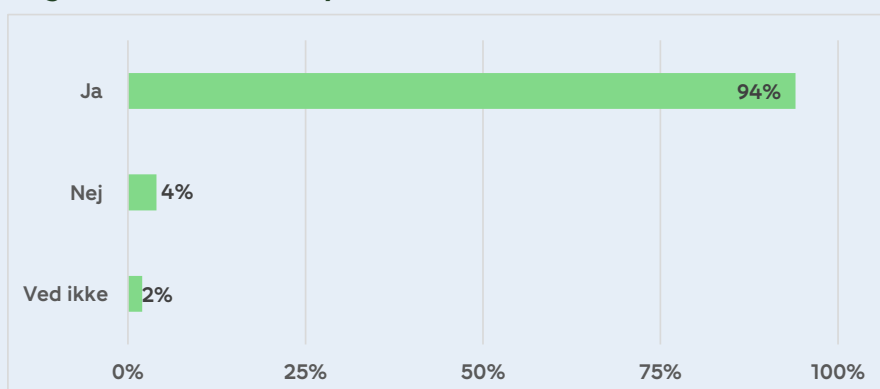


Figur 2: Deltagernes motivation for at deltage i naturtræningen (indledende spørgeskema).

19 % svarede, at de havde tilmeldt sig til naturtræning af andre årsager, bl.a. for at støtte sin pårørende med kræftsygdom, for at styrke kroppen til bedre at kunne klare kræftbehandlingen, og fordi de øvrige aktiviteter, som man var engageret i var lukket ned midlertidigt pga. corona. Her var naturtræningen en mulighed for at komme udendørs og træne i fællesskab med andre. Slutteligt var en årsag til at melde sig til naturtræningen, at det var et tilbud om fysisk træning efter det organiserede rehabiliteringsforløb ophørte (Figur 2).

I det indledende spørgeskema blev deltagerne forud for opstart spurgt, om de gerne ville være mere fysisk aktive. Til dette svarede 94% ja, 4% svarede nej og 2% svarede ved ikke (Figur 3). Ønsket om at være mere fysisk aktiv kan således også tænkes at have været en motivationsfaktor for at deltage i naturtræningen.

Vil du gerne være mere fysisk aktiv?



Figur 3: Deltagernes fordeling af svar på spørgsmålet om de gerne vil være mere fysisk aktive (indledende spørgeskema).

Deltagernes energiniveau før og efter deltagelse i naturtræning og frafald

Ved hver træningssession skulle naturtrænerne registrere deltagerens fremmøde elektronisk samt deltagerens energiniveau før og efter træningen. Det viste sig dog at være vanskeligt for trænerne at få korrekte mål for deltagerens energiniveau, da det blev oplevet som en udfordring for nogle deltagere, at skulle vurdere og fortælle om eget energiniveau i plenum.

Det blev derfor besluttet undervejs i projektforsløbet, at registreringen ikke skulle fortsættes, og det er derfor ikke muligt at konkludere, hvilken effekt naturtræningen havde på deltageres energiniveau efter deres deltagelse i træningen. Det er således heller ikke muligt at rapportere helt præcist, hvor mange deltagere, der mødte til træning fra gang til gang. Dog fremgår det af til- og afmeldingslisterne, at der undervejs i projektperioden stoppede i alt 53 deltagere.

Barrierer for deltagelse i naturtræningen

De deltagere, der ikke ønskede at fortsætte til naturtræningen, fik i forbindelse med at de stoppede tilsendt et spørgeskema, der forsøgte at afdække årsagerne til, hvorfor de stoppede. Årsagerne blev analyseret og kategoriseret, og de vigtigste årsager til frafald fremgår af det følgende.

Flere, af de deltagere der stoppede, savnede en klar formidling af indholdet i naturtræningskonceptet, og særligt hvad de kunne forvente af træningen i forhold til intensitet, indhold i træningen mv. forud for opstart. Flere havde en forventning om, at naturtræningen i højere grad havde fokus på opbygning af kondition og muskelstyrke, og i mindre grad fokus på 'legende' øvelser, end hvad der reelt var tilfældet. En anden årsag var, en oplevelse af for stort aldersspænd mellem deltagerne, eller at man oplevede at blive kategoriseret som kræftpatient igen, selvom man ikke længere følte sig sådan.

Muligheden for at kræftpatienterne kunne tage en pårørende med til naturtræning blev af mange oplevet som positivt og en fordel ved tilbuddet (se også side 12), men der var imidlertid også nogle, der pointerede, at dem der havde pårørende med kunne opleves som at 'fylde mere' i gruppen, og særligt, hvis der var flere par på samme hold, der kendte hinanden i forvejen.

I første del af naturtræningsprojektet blev der udelukkende tilbudt eftermiddagshold. Flere efterspurgte formiddagshold fra starten, og flere af dem der stoppede igen, svarede at træningstidspunktet var årsagen. Man oplevede at være for træt og ikke have overskud til at deltage om eftermiddagen pga. behandling eller senfølger efter behandling mv.

"Først var det godt, at det var om aftenen, fordi så var jeg kommet hjem fra arbejde. Men til sidst var det ærgerligt, fordi jeg var træt og havde ikke mere energi. Men den største grund til, at jeg stoppede var simpelthen, at jeg ikke havde lyst, selvom jeg havde godt af det."

Stoppet deltager, naturtræning

I takt med at det blev sommer (2021), og samfundet åbnede op igen efter nedlukningen (COVID-19) åbnede flere og flere tilbud og aktiviteter også op. En årsag til at nogle deltagere stoppede til naturtræning var, fordi de genoptog de aktiviteter, som de tidligere havde deltaget i og derfor ikke længere havde tid til/prioriterede at deltage i naturtræningen.

Endelig var en årsag til frafald at man oplevede, at den frivillige naturtræner ikke var tilstrækkelig god til at strukturere og tilpasse træningen til det relativt brede udsnit af deltagere med forskelligt fysiske forudsætninger og aktivitetsniveau på holdet.

Der vil altid være et naturligt frafald til en aktivitet som naturtræning, og foruden de identificerede barrierer for at fortsætte til naturtræningen, kan følgende årsager ligeledes overvejes. I forbindelse med opstart efter sommerferien, var en del der stoppede på holdene. Natur-

træningen blev i løbet af efteråret og vinterperioden fortsat gennemført, men på flere hold var der kun få deltagere, der mødte op til træningen (mellem 2-11 deltagere). Det sparsomme fremmøde på holdene kan også have medført at andre deltagere har oplevet manglende motivation for at deltage. Da naturtræning er et gratis tilbud, kan det også tænkes, at deltagerne har følt en lavere grad af forpligtigelse til at møde til træningen. Desuden har man med efteråret og især vinteren ramt den kolde mørke tid, hvor eftermiddagsholdene blev gennemført i mere eller mindre mørke og i ustabile vejrforhold med regn, blæst mv. Dette kan også have haft indflydelse på det varierende fremmøde. Slutteligt, men ikke mindst, skal det også bemærkes, at tilbuddet om naturtræning er et nyt tilbud i Odense Lokalforening. Det vil tage tid – også mere tid end der har været til rådighed i dette projekt – før naturtræning bliver et etableret tilbud, som mange fra målgruppen har kendskab til.

Fordele og ulemper ved at træne på hold med både kræftpatienter og pårørende.

'Det kan give noget mere energi og fik også en fornemmelse af, at det havde givet nogle af kræftpatienter et skub til at komme afsted - altid godt med noget tryghed, hvis det er svært'

Deltager, naturtræning

Blandt dem, der svarede på det opfølgende spørgeskema og ud fra de personlige interviews var, blev det oplevet som en fordel, at der både deltog kræftpatienter og pårørende på samme hold til naturtræningen, og at det gav mulighed for at træne med ligesindede. Det blev oplevet som en fordel, fordi de pårørende var med til at motivere kræftpatienterne til at møde op til træningen, og at man havde nogle at følges med til træning hvilket gav tryghed samt resulterede i en mere alsidig holdsammensætning. Den alsidige holdsammensætning bidrog med forskellige tilgange til sygdom, træning og humør og resulterede i en god interaktion blandt deltagerne.

'Godt at møde andre med eller uden sygdom'

Deltager, naturtræning



Den overvejende del af deltagerne kunne ikke nævne ulemper ved naturtræningen, men af dem der kunne, blev det nævnt, at det kunne opleves som en barriere at indlede en samtale med én fra holdet, som man ikke på forhånd vidste, om hvorvidt vedkommende var en kræftpatient eller en pårørende. Derudover var en ulempe, at man som par ikke havde samme kontakt med de øvrige på holdet, samt at der var for stor niveauforskel mellem kræftpatienter og pårørende.

Øvrige udvalgte resultater fra evalueringen

Fordele ved naturtræningen som tilbud til kræftpatienter og pårørende

Den overvejende del af deltagerne var tilfredse og glade for at deltage i naturtræningen og syntes, at det var et godt initiativ. Dét at træne udendørs i naturen, og at der var et varieret træningsprogram blev fremhævet, som en fordel ved naturtræningen. Der var generel tilfredshed med de frivillige naturtrænere, som blev oplevet som søde og dygtige. At få mulighed for at træne kroppen og grine samtidig, blev også nævnt, som en klar fordel ved naturtræningen.

'Du deltager på det niveau, din krop tillader netop den dag, du er til træning'

Deltager, naturtræning

Forbedringspotentialer for naturtræningen som tilbud til kræftpatienter og pårørende

Som tidligere omtalt var der varieret fremmøde til holdene, og særligt i forbindelse med opstart efter sommerferien og i løbet af efteråret var der ikke mange deltagere til træningen til trods for, at de var tilmeldt. En årsag til det dalende fremmøde kunne være at naturtræningskonceptet er et gratis tilbud, hvilket kan medføre at deltagerne ikke føler sig forpligtede til at deltage regelmæssigt i samme udstrækning, som hvis det var et tilbud, de betalte for at deltage i. I starten af projektperioden var der stor tilslutning til træningen, men der vil være en naturlig udskiftning på holdene, idet nye deltagere vil komme til, og nogle deltagere vil stoppe på holdene. Som et led i at styrke fremmødet og fællesskabet internt på holdene, og for at deltagerne føler sig forpligtede over for deres holdkammerater til at komme til naturtræningen, kunne projektgruppen arbejde med at arrangere regelmæssige sociale sammenkomster f.eks. en gang om måneden. Ved disse sammenkomster vil der være mulighed for at mødes og drikke en kop kaffe eller lignende enten før eller efter naturtræningen. Derudover vil det tage tid at opbygge et naturtræningstilbud som flest mulige i målgruppen i lokalmiljøet vil have kendskab til.

Særlig fokus på balance og styrketræning i naturtræning blev foreslået som indhold, der ville gøre naturtræningen mere attraktiv. Flere efterspurgte niveauinddeling på holdene på baggrund af fysisk form og formåen. Det skal bemærkes, at naturtræningen er hensynstagende træning, hvor alle som udgangspunkt kan deltage uanset fysiske forudsætninger. Men det kan være et opmærksomhedspunkt, som fremtidige naturtrænere kan holde i baghovedet, at forsøge at tilpasse træningen, så alle deltagere får mest ud af træningen uanset deres fysiske niveau. Det er også vigtigt, at de ansvarlige for naturtræningen samt de enkelte naturtrænere er opmærksomme på at tydeliggøre, hvad konceptet indeholder samt at kommunikere klart, hvad deltagerne kan forvente at få ud af naturtræningen - både fysisk og socialt.

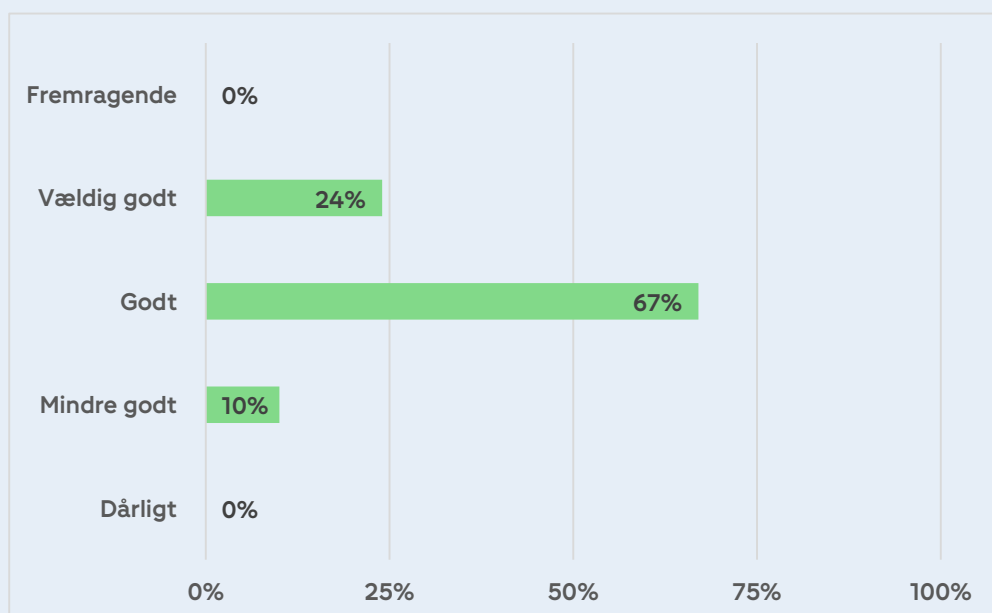
'Har søgt alternativ træning, da naturtræningen er for social med for lidt vægt på fysisk træning, da der skal være plads til alle. Man kunne med fordel opdele efter niveau'

Deltager, naturtræning

Naturtræningens effekt på deltagerne selv vurderet helbred

I det opfølgende spørgeskema blev deltagerne spurgt om, hvordan de vurderede deres overordnede helbred. Hertil svarede 24% at deres helbred var vældig godt, 67% svarede godt og 10% svarede, at deres helbred var mindre godt. Ingen svarede, at deres helbred var hverken fremragende eller dårligt (Figur 4).

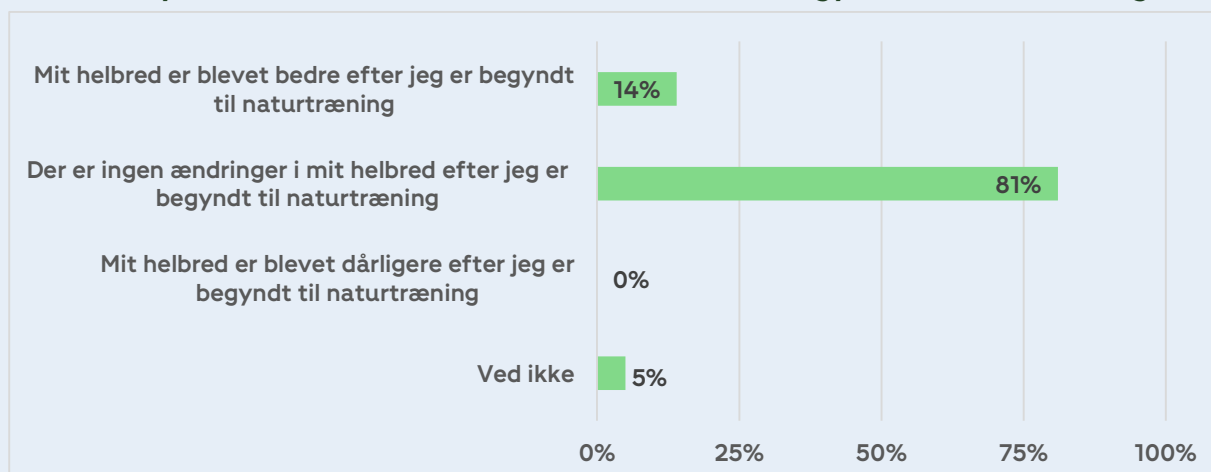
Hvordan synes du, dit helbred er alt i alt?



Figur 4: Deltagernes selv vurderede helbred (opfølgende spørgeskema).

Deltagerne blev også bedt om at svare på, hvordan de synes at deres helbred var overordnet efter deltagelse i naturtræningen. Til dette svarede 14 % at deres helbred var blevet bedre efter at de var begyndt til naturtræning. Den overvejende del af deltagerne (81%) svarede, at de ikke oplevede ændringer i deres helbred efter at de var begyndt til naturtræning mens ingen af deltagerne svarede, at deres helbred var blevet dårligere efter de var begyndt at deltage i træningen. 5% svarede ved ikke (Figur 5).

Hvordan synes du dit helbred er alt i alt efter du er begyndt til naturtræning?



Figur 5: Deltagernes selv vurderede helbred efter deres deltagelse i naturtræning (opfølgende spørgeskema).

Det skal dog bemærkes at hovedparten af deltagerne (91%) svarede, at deres helbred var vældig godt eller godt, så forbedringspotentialet var som udgangspunkt ikke stort for de fleste.

Har naturtræningen medført ændringer i deltageres aktivitetsniveau?

I det opfølgende spørgeskema blev deltagerne spurgt om, hvilken effekt naturtræningen havde haft på deres aktivitetsniveau ud over deres deltagelse i træningen. Her svarede 14 %, at naturtræningen havde medført, at de var blevet mere fysisk aktive. 81% svarede, at deres

aktivitetsniveau var uændret. Ingen svarede, at de var blevet mindre fysisk aktive, efter de var begyndt til naturtræning og 5 % svarede ved ikke (Figur 6).

Hvordan har din deltagelse i naturtræning påvirket dit aktivitetsniveau (se her bort fra selve din deltagelse i naturtræning)



Figur 6: Hvordan har naturtræningen påvirket deltageres aktivitetsniveau (opfølgende spørgeskema).

For hovedparten af deltagerne førte deres deltagelse i naturtræningen ikke til, at de blev mere fysisk aktive, hvilket ligeledes blev understøttet af de personlige interviews.

'Jeg har under hele mit sygeforløb prøvet at holde fast i mit vanlige motionsprogram, men naturtræning har givet noget humor/latter ind i dagligdagen, og det var godt at være sammen med nogle, der havde været igennem lidt af det samme :-)' - forståelse for de udfordringer man er op i mod!

Deltager, naturtræning

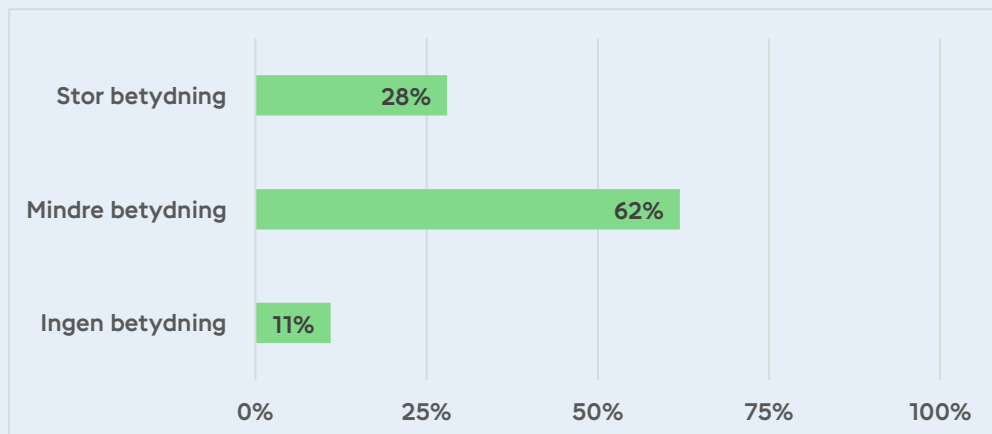


I den indledende spørgeskemaundersøgelse blev deltagerne spurgt ind til deres aktivitetsniveau med henblik på at bestemme, hvor meget tid deltagerne brugte på fysisk aktivitet ved hhv. moderat og høj intensitet samt stillesiddende tid. Resultaterne viste, at det var vanskeligt for deltagerne at svare på, og derfor blev spørgsmålene ikke stillet i det opfølgende spørgeskema. På baggrund heraf er det ikke muligt at konkludere, om naturtræningen kvantitativt har bidraget ændringer i deltageres aktivitetsniveau. Tilsvarende gælder for stillesiddende adfærd.

Hvilken betydning har det for deltagerne at naturtræning er et gratis tilbud?

I det indledende spørgeskema blev deltagerne spurgt om, hvilken betydning det havde for dem, at det var gratis at deltage i naturtræningen (Figur 7). Der var 28%, der svarede, at det havde stor betydning, lidt mere end 6 ud af 10 (62%) svarede, at det havde mindre betydning og 11% svarede, at det ingen betydning havde.

Hvilken betydning har det for dig, at naturtræningen er gratis?



Figur 7: Hvilken betydning har det for deltagerne at naturtræningen var gratis at deltage i? (indledende spørgeskema).

Tilbud i regi af lokalforeningerne er gratis, men det kan overvejes, om det kan have haft indflydelse på deltagernes fremmøde og om deltagerne i højere grad ville føle sig forpligtet til at deltage i hver træning, hvis de skulle betale et mindre beløb for at deltage.

Procesevaluering

Resultaterne fra den gennemførte procesevaluering med projektgruppen i Odense lokalforening, kan læses nedenfor. Resultaterne er opdelt ud fra, hvad projektgruppen syntes har fungeret godt i projektet, hvad der har været udfordrende og hvad de vurderede vigtigt at tage højde for, hvis man ønsker at implementere naturtræning i en anden lokalforening i Kræftens Bekæmpelse.

Succespunkter: Hvad har fungeret godt?

- Projektgruppen har haft oplevelsen af, at de har gjort en forskel for de deltagende kræftpatienter igennem projektet.
- Projektgruppen har haft et godt samarbejde internt.
- Naturtræningsprojektet har haft en stærk opbakning i Odense lokalforenings bestyrelse.
- Samarbejdet mellem projektmedarbejderne i Forebyggelse & Oplysning i Kræftens Bekæmpelses hovedkontor og de frivillige projektdeltagere i Odense lokalforening har fungeret godt. Entusiasme, motivation, støtte og overordnet overblik fra tydelig projektleder fra projektgruppen i Kræftens Bekæmpelse på Strandboulevarden har kendetegnet samarbejdet.
- Projektgruppen bestod af ansvarsfulde, vedholdende og engagerede frivillige fra Odense lokalforening. Deres vedholdenhed og engagement har været afgørende for projektets succes.
- Rollefordelingen har været klar i projektgruppen fra start. Det har gjort processerne mere gennemsigtige og sikret, at ingen opgaver er blevet tabt på gulvet.

Hvilke udfordringer var der i projektet?

- Coronarestriktionerne medførte, at projektet måtte udskydes flere gange. Dette krævede omstillingsparathed og tålmodighed fra projektgruppen.
- Fundraising til projektet var en stor og til tider demotiverende opgave pga. opgavens tunge arbejdsbyrde og flere afslag undervejs.
- Rekruttering af frivillige instruktører til naturtræningen var mere vanskelig end forventet. Projektgruppen modtog kun så mange ansøgninger, som der var behov for, for at kunne dække de planlagte naturtræningshold. Flere ansøgere ville have givet mulighed for at udvælge de bedst egnede kandidater, såvel som man evt. ville kunne have sammensat en instruktørgruppe med mere forskellige profiler.
- Instruktørerne havde ensartede profiler; typisk unge fysioterapeutstuderende. Det gav udfordringer ift. hvilke tidspunkter, det var muligt at lægge naturtræningen.
- Mange deltagere foretrak at træningen lå om formiddagen, hvor deltagerne havde mest energi, mens mange af de unge instruktører havde undervisning på deres studie om formiddagen og derfor oftest kun havde tid til at varetage naturtræningen om eftermiddagen.
- Fastholdelse af de uddannede instruktører viste sig at være en udfordring på trods af, at instruktørerne havde fået en uddannelse hos DGI i naturtræning samt var blevet bedt om, at forpligte sig i projektet i minimum et år.
- Rekruttering af deltagere til naturtræning var sværere end først antaget. Der var færre tilmeldte end forventet set over hele forløbet.
- Udskiftninger i projektgruppen gjorde teamet mere sårbart.



Udvikling: Opmærksomhedspunkter hvis man ønsker at implementere Naturtræningsprojektet i en anden lokalforening?

- I dette pilotprojekt blev der stillet ressourcer fra Forebyggelse & Oplysning i Kræftens Bekæmpelse til rådighed i form af projektledelse, motivation, støtte og fundraising, hvilket var afgørende for projektets succes. Det er vigtigt, at disse ressourcer er til rådighed særligt i opstartsfasen og i forbindelse med eventuel fundraising.
- Det er en fordel af have en stærk opbakning til projektet fra lokalforeningens bestyrelse.
- At implementere naturtræning kræver særligt engagerede frivillige, som er vedholdende og tålmodige, da implementeringen indebærer en større frivillig indsats over en længere periode og ikke er afsluttet efter et event, som mange frivillige i Kræftens Bekæmpelse er vant til i forbindelse med andre aktiviteter.
- Man bør lægge en strategi for rekruttering og fastholdelse af deltagere, så man tiltrækker flere deltagere og fastholder de deltagere, som løbende tilmelder sig træningen.
- Man bør lægge en strategi for fastholdelse af de frivillige naturtrænere. Det er problematisk, at de frivillige trænere får finansieret en uddannelse i naturtræning hos DGI, men at flere falder fra inden et år.
- Vær opmærksom på, at mange deltagere falder fra efter ferier eller andre nedlukningsperioder, så der kunne man med fordel være ekstra opmærksom på fastholdelse og rekruttering.
- Man kan med fordel implementere flere sociale elementer i projektet både for de frivillige i projektgruppen, de frivillige naturtrænere og for deltagerne. Det kunne øge tilslutningen og mindske frafaldet med mere frivilligpleje og mere social facilitering for både frivillige og deltagere.
- Gør projektgruppen mere tydelig for instruktørerne og deltagerne; dette bl.a. ved at koordinatoren kunne møde op til nogle af træningssessionerne på regelmæssig basis og dermed blive mere synlig lokalt.
- Hav fokus på instruktørernes profiler, så der rekrutteres både unge og ældre med forskellige dagsrutiner, hvis det er muligt. Dette vil give mulighed for, at træningen kan arrangeres på forskellige tidspunkter (formiddag/eftermiddag og ugedage/weekend-dage) afhængigt af deltagernes behov.
- Det er en fordel at lave en klar rollefordeling i projektgruppen fra start, så alle kender deres ansvarsområder og ved, hvem der gør hvad.

Konklusion

På baggrund af de erfaringer der er opnået i projektperioden og resultater fra evalueringen, kan det konkluderes, at det overordnede mål med projektet er nået. Naturtræning kan med succes indføres lokalt, hvis der tages de rette hensyn i planlægningsfasen. Med de udarbejdede anbefalinger og evalueringen, er der udviklet en model for, hvordan man kan implementere naturtræning i andre lokalforeninger, som har en lignende organisering, og hvad man særligt skal have opmærksomhed på. Nærværende projekt har vist, at der eksisterer et behov for at tilbyde naturtræning som bevægelsestilbud til kræftpatienter og deres pårørende. Det er oplagt at kræftpatienter og pårørende deltager i naturtræningen i forbindelse med eller efter det kommunale rehabiliteringstilbud ophører. Naturtræningen kan forankres i lokalforeningen, men der er ikke noget i vejen for, at det også kan forankres f.eks. som et kommunalt tilbud.

Projektet har identificeret en række motivationsfaktorer for kræftpatienterne og deres pårørende til at deltage i naturtræningen. Disse var især:

- ønsket om at komme i bedre fysisk form
- at få en stærkere/sundere krop for at have det sjovt og træne samtidig

Af barrierer for at deltage i naturtræningen var bl.a.:

- oplevelsen af, at der var for stort aldersspænd på holdet, man deltog på
- at de udbudte naturtræningshold lå på tidspunkter, som passede dårligt
- at deltagerne ikke længere havde tid pga. andre aktiviteter
- at man savnede en klar kommunikation af, hvad man kunne forvente af naturtræningen ift. intensitet og indhold forud for tilmelding

Desuden var en barriere for fortsat deltagelse en oplevelse af at nogle kræftpatienter og pårørende kunne fylde forholdsvist meget på holdet, så man kunne føle sig uden for fællesskabet samt at træneren ikke var god nok til at strukturere og tilpasse træningsindholdet til deltageres forskellige fysiske udgangspunkt og forudsætninger. Projektet har endvidere vist, at det fungerer godt at tilbyde naturtræningshold hvor både kræftpatienter, tidligere kræftpatienter og pårørende deltager.

Naturtræning er et motionstilbud, der bidrager til at skabe glæde for deltagerne og er en god mulighed for kræftpatienter og pårørende til at træne udendørs i naturen sammen med andre, der er i en tilsvarende situation, som dem selv. Det er dog vigtigt at huske på, at det kan tage tid at få etableret et træningstilbud, som er selvkørende og hvor man kan tilbyde naturtræning med fulde hold, da der kan være stor deltagerudskiftning samt deltagerfrafald i perioder f.eks. hen over efterår og vinterperioder.

'Godt initiativ som jeg håber kan fortsætte bredt i hele landet'

Deltager, naturtræning



Dataindsamling

Vurdering af data

Når resultaterne fra denne evaluering skal vurderes, skal der tages forbehold for, at data ikke er repræsentative og at datagrundlaget er relativt lille. Det er ikke udelukkende de samme personer, der har gennemført hhv. den indledende og opfølgende spørgeskemaundersøgelse, da det i praksis er vanskeligt at sikre, at alle deltagere får gennemført spørgeskemaerne. Resultaterne kan derfor ikke anvendes til at vise individuelle ændringer, men kan anvendes til at tegne et billede af hvilken betydning naturtræning har haft for deltagerne som helhed og hvilke læringer, der kan inddrages i fremtidige indsatser, der drejer sig om at implementere naturtræning for målgruppen.

Spørgeskemaundersøgelse

De tre spørgeskemaundersøgelser blev sat op og udsendt til naturtræningsdeltagerne via det elektroniske spørgeskemaundersøgelsesprogram SurveyXact undervejs i projektperioden.

Indledende spørgeskema

Inden naturtræningsdeltagerne deltog i den første træningsgang, fik de tilsendt et indledende spørgeskema der indeholdt spørgsmål om: selvvurderet helbred, tid brugt på hhv. fysisk aktivitet og bevægelse ved hhv. moderat og høj intensitet og stillesiddende aktiviteter. Deltagernes motivation for at tilmelde sig naturtræning. Ved flere af spørgsmålene var der mulighed for at deltagerne kunne uddybe deres svar med egne ord i åbne kommentarfelder. Det indledende spørgeskema blev udsendt til i alt 56 tilmeldte deltagere, hvoraf 47 gennemførte (84%), 2 afgav nogle svar (4%) (deres svar er medregnet i analyserne) og 7 valgte ikke at besvare spørgeskemaet. Af respondenterne var der 39% der svarede, at de havde kræft, 43% havde tidligere haft kræft, 14% var pårørende og 4% svarede andet. Der blev indsamlet svar fra tilmeldte deltagere frem til 1. juni 2021. Tilmeldte deltagere derefter fik derfor ikke tilsendt spørgeskemaet. Den første naturtræning blev afholdt d. 12. april 2021. Deltagerne blev bedt om at udfylde spørgeskemaet inden de deltog i deres første naturtræning, så de ikke havde nogle erfaringer med at deltage i naturtræningen.

Opfølgende spørgeskema

I september 2021 blev det opfølgende spørgeskema udsendt til i alt 40 deltagere, som fortsat var tilmeldt til naturtræningen. Heraf gennemførte 21 personer (53%), 4 angav nogle svar (10%). Af dem der besvarede spørgeskemaet svarede 38% at de havde kræft, 43% havde tidligere haft kræft og 19% var pårørende til en person med kræft.

Spørgeskemaet indeholdt bl.a. spørgsmål om deltageres selvvurderede helbred, vurdering af fysiske form, hvordan deltagelse i naturtræningen havde påvirket deltageres fysiske aktivitetsniveau, fordele og ulemper ved at både kræftpatienter og pårørende havde mulighed for at deltage i naturtræningen samt forbedringspotentialer for konceptet målrettet kræftpatienter og pårørende. Ved flere af spørgsmålene var der mulighed for at deltagerne kunne uddybe deres svar med egne ord i åbne kommentarfelder.

Spørgeskema om årsager til frafald

Spørgeskemaet om frafald blev udsendt til i alt 32 personer, der stoppede med naturtræningen frem til og med august 2021. I alt gennemførte 10 personer (31%) det tilsendte survey og 3 personer (9%) afgav nogle svar. De svar de afgav er medtaget i analyserne. For at øge svarprocenten blev der udsendt en påmindelsesmail med link til undersøgelsen, til dem der ikke

allerede havde gennemført, men det ændrede ikke markant på den endelige svarprocent.

Fokusgruppe interview med projektgruppen

Ved projektets formelle afslutning blev der gennemført et kvantitativt semi-struktureret gruppeinterview med de tre frivillige projektgruppedeltagere fra Odense Lokalforening. Formålet med interviewet var at få en vurdering af hvad der henholdsvis havde fungeret og været udfordrende i projektet samt hvad der skal rettes særlig opmærksomhed på, hvis naturtræningen ønskes implementeret i en anden lokalforening.

Personlige interviews

For at understøtte resultaterne fra den opfølgende spørgeskemaundersøgelse, blev der gennemført korte telefoninterviews med tre naturtræningsdeltagere. Interviewet fulgte en til formålet konstrueret spørgeguide og de vigtigste pointer fra disse interview er inddraget i evalueringen.