

Vill du vara med i studien

”Den äldre orienteraren – hälsa och livsstil”?

Vi söker nu *män och kvinnor i åldrarna 65 år och uppåt som regelbundet orienterar* och som är intresserade av att delta i studien.

Studien kommer att genomföras under 2024 av forskare från Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH) i Stockholm och syftar till att undersöka äldre orienterares hälsa och livsstil i relation till generell svensk befolkning som inte orienterar.

Studien består i att du svarar på en enkät kring hälsa och livsstil, antingen online eller i samband med att du deltar vid ett motionsorienteringstillfälle där forskarna kommer vara. Därtill erbjuds Du att vid motionsorienteringstillfället genomföra några enkla och vanligt använda tester för att bedöma fysisk kapacitet och funktion. Dessa tester inbegriper balanstest, test av gripstyrka, test av benstyrka samt av koordination och motorik. Vikt, längd och midjemått kommer också att mätas. Du kan också välja att bara besvara enkäten, och inte deltaga i testerna.

På Ärla IF:s veteran tävling den **10 september** från cirka 08:30 och framåt ges du möjlighet att deltaga i studien. Testerna behöver genomföras innan orienteringen.

Du kan redan nu fylla i enkäten digitalt genom att scanna QR-koden med din mobilkamera. Enkäten finns även tillgänglig på hemsidan.

Läs mer om studien på dess hemsida:
www.gih.se/aldreorienteraren



Genom din intresseanmälan kommer GIH behandla dina personuppgifter. Ändamålet med behandlingen av dina personuppgifter är att genomföra det ovan beskrivna forskningsprojektet.

Välkommen att delta!

Kontaktperson
Projektforskare Jennifer Lind, jennifer.lind@gih.se, 072 218 59 58

Ansvarig för studien är
Docent Elin Ekblom Bak
Åstrandlaboratoriet
Gymnastik- och Idrottshögskolan
eline@gih.se, 08-120 538 61

samt
Professor emeritus Björn Ekblom
Åstrandlaboratoriet
Gymnastik- och Idrottshögskolan