

Scleroseforeningen søger mennesker med multiple sclerose i Århus, som vil deltage i forskningsprojekt om vandring

[Vil du være med? Så skriv til \[jst@scleroseforeningen.dk\]\(mailto:jst@scleroseforeningen.dk\)](mailto:jst@scleroseforeningen.dk)

Hvad går det ud på?

I Scleroseforeningen er vi nysgerrige på, i hvilken grad det hjælper mennesker med multipel sclerose at komme ud at vandre – både ift. gangfunktion, balance og livsglæde. Vi har derfor allieret os med idrætsforskere fra Århus Universitet, som skal hjælpe os med at undersøge dette.

Vi vil undersøge din gangfunktion, balance og livsglæde før og efter en periode på 7 uger, hvor du ellers gør, hvad du plejer at gøre i din hverdag. Herefter forløber 2 ugentlige guidet vandreture i fire uger.

Så snart vi har nogle resultater, vil vi dele disse med dig. Al deltagelse er 100% anonymt og du kan til en hver tid trække dig fra projektet.

Hvor og hvornår?

Gangtestene og balancetestene vil blive foretaget af vores vandreledere Amalie og Rasmus.

- Første test er den 27. april i Marselisborg kl. 17:00.
- Anden test er den 8. juni i Marselisborg kl. 17:00.

Umiddelbart efter d. 8. juni opstarter de 4 ugers guidet vandreture. Vandreturene vil foregå i Risskov i Marselisborg mandag og onsdag kl. 17:00.

Mere information følger fra vandrelederne efter tilmelding. Alle deltagere vil desuden få viden om teknik, beklædning, udstyr m.m. undervejs. Blandt andet tilbydes alle deltagere et Garmin ur under vandringerne for at kunne holde øje med antal skridt, puls, kalorieforbrænding m.m.

Hvem kan deltage?

Du skal kunne deltage i begge dage, hvor vi laver gangtest. Derudover skal du være mellem 18 og 65 år og have multipel sclerose (alle typer af MS kan deltage). Vandreturene vil blive tilpasset, så de fleste kan være med, men det er en forudsætning at din gangfunktion er nogenlunde. Det kræver ikke nogen vandrerfaring eller noget særligt vandrestyr for at deltage, men da alle vandring foregår udenfor, er det vigtigt, at du har tøj og sko på til at kunne bevæge dig udendørs.

Lyder dette som noget for dig? Så tilmeld dig, så skriv til jst@scleroseforeningen.dk

Hvis du har nogen spørgsmål eller vil høre nærmere, er du også meget velkommen til at kontakte Josephine Lyngh Steenberg, tlf.: 51329631 eller mail: jst@scleroseforeningen.dk