

Vragenlijst T0 (afname voor start valtraining) monitoring valtraining

Datum (DD/MM/JJJJ): ___/___/_____

Client ID-code: _____

Vraag 1: Wat is uw leeftijd?

_____ jaar

Vraag 2: In welke gemeente volgt u de training?

- Beverwijk
- Bloemendaal
- Haarlem
- Heemskerk
- Heemstede
- Velsen
- Zandvoort



Vraag 3: In welke setting volgt u de training?

- Buurthuis
- Sporthal
- Gezondheidscentrum (inclusief paramedisch/fysio praktijk)
- Zorginstelling
- Anders namelijk: _____

Vraag 4: Hoe bent u bij de valtraining terecht gekomen?

- Via huisarts
- Via fysiotherapeut
- Via diëtist
- Doorverwezen na een screening op een vitaliteitsdag
- Anders, namelijk: _____

Vraag 5: Hoe is over het algemeen uw gezondheid?

-  
- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
-

Vraag 6: Heeft u een chronische aandoening die uw evenwicht of lopen beïnvloedt (bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson, MS, gewrichtsslijtage, een beroerte/hersenbloeding/herseninfarct)?

- Ja
- Nee

Vraag 7: bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

- Nee
- Ja

Vraag 8: bent u bezorgd om te vallen?

- Nee
- Ja

Vraag 9: Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

- Nee
- Ja

Vraag 10: Fysieke activiteit in je vrije tijd. De volgende vraag gaat over de fysieke activiteit die u in uw vrije tijd en tijdens transport ervaart (inclusief van en naar werk/winkel/bezoek/hobby).

Tijdens een gemiddelde week, hoeveel tijd besteed je in totaal aan matig en intensieve fysieke activiteit waarbij je hartslag verhoogd is en je ademhaling is versneld (bijvoorbeeld wandelen, fietsen als transport of training, tuinieren, rennen of recreatief sporten). Geef een zo goed mogelijke schatting.

Totaal aantal tijd gemiddeld besteed in één week in matig en intensieve activiteit:

___ ___ uur per week en ___ ___ minuten per week

Vraag 11: Hoe vaak voert u gemiddeld per week spier- en botversterkende activiteiten uit? Voorbeelden van spier- en botversterkende activiteiten zijn: trainen van kracht, uithoudingsvermogen en omvang van je spieren. Bijvoorbeeld met hardlopen, bootcamps, circuittraining, fitness of andere activiteiten waarbij het lichaam met het eigen lichaamsgewicht of ander extra gewicht wordt belast.

- 0 keer per week
- 1 keer per week → ga naar vraag 13
- 2 keer per week of vaker → ga naar vraag 13

Vraag 12: Als u geen spierversterkende oefeningen doet, wat is de reden daarvan?

- Ik beweeg al voldoende
- Ik heb hier geen behoefte aan
- Ik word beperkt door mijn gezondheid
- Ik zou het wel willen, maar weet niet bij wie hiervoor ik terecht kan
- Ik vind het niet belangrijk
- Ik vind minimaal 2 keer per week te veel
- Geen specifieke reden
- Anders, namelijk: _____

Vraag 13: Voert u tijdens een gemiddelde week oefeningen en/of activiteiten uit waarbij de balans getraind wordt?

- Nee
- Ja → ga naar vraag 15

Client ID-code T0 vragenlijst: _____

Vraag 14: Als u geen balans oefeningen doet, wat is de reden daarvan?

- Ik beweeg al voldoende
- Ik heb hier geen behoefte aan
- Ik word beperkt door mijn gezondheid
- Ik zou het wel willen, maar weet niet bij wie hiervoor ik terecht kan
- Ik vind het niet belangrijk
- Ik vind minimaal 2 keer per week te veel
- Geen specifieke reden
- Anders, namelijk: _____

Vraag 15: Met welke fysieke activiteiten bent u weleens betrokken?

- Wandelen
- Fietsen
- Hardlopen
- Nederland in beweging
- Yoga / pilates
- Aerobics
- Groepstraining
- Dansen
- Aquafit / aquarobics
- Tennis / Padel
- Fitness / Fysiotherapie
- Zwemmen
- Golf
- Tuinieren
- Intensieve huishoudelijke taken (stofzuigen, dweilen, poetsen, ramen lappen)
- Dansen
- Anders, namelijk: _____
- Anders, namelijk: _____

Vraag 16: Met welke sociale activiteiten bent u weleens betrokken?

- Koken / kookclub
- Kaarten
- Biljarten
- Buurthuis / ouderensoos
- Vrijwilligerswerk
- Koor
- Handwerken (breien, haken, knutselen)
- Leesclub / bibliotheek
- Toneel
- Anders, namelijk: _____
- Anders, namelijk: _____

Vraag 17: Heeft u eerder aan een valtraining deelgenomen?

- Ja
- Nee → U mag hier stoppen, de volgende vragen zijn niet voor u van toepassing

Vraag 18: Zo ja, welke?

- Otago
- In balans
- Vallen Verleden Tijd (VVT).
- Anders, namelijk: _____
- Ik heb niet eerder deelgenomen aan een valinterventie

Vraag 19: Heeft u toen de valtraining volledig afgemaakt en alle lessen gevolgd?

- Ja
- Nee
- Ik heb niet eerder deelgenomen aan een valinterventie

Vraag 19: In welk jaar heeft u deze training gevolgd? Wanneer u het niet precies meer weet, geef een schatting.

Jaartal: _ _ _ _