

Vragenlijst T1 (afnemen na afronding training) monitoring valtraining

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

Client ID-code: _____

Training gehad van (naam aanbieder): _____

Vraag 1: Hoe is over het algemeen uw gezondheid?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vraag 2: Heeft u recent een ziekte of aandoening gehad die uw evenwicht of lopen beïnvloedt?

- Ja
- Nee

Vraag 3: Welke valtraining heeft u pas geleden afgerond?

- Otago
- In balans
- Vallen Verleden Tijd (VVT)
- Anders, namelijk: _____
- Ik heb niet deelgenomen aan een valtraining (u mag stoppen met invullen)
- Ik weet niet welke training ik gevolgd heb

Vraag 4: In welke gemeente heeft u de training gevolgd?

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

Vraag 5: Bent u naar de informatiebijeenkomsten geweest?

- Ja, allemaal
- Ja, sommige, maar niet allemaal
- Nee, niet een
- Er waren geen informatiebijeenkomsten bij deze valtraining

Vraag 6: Welke score geeft u de valtraining die u gevolgd heeft?



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vraag 7: Hoe lang moest u wachten voordat u terecht kon bij een valtraining?

- Minder dan 1 maand
- Tussen 1 en 3 maanden
- Tussen 3 en 6 maanden
- Langer dan 6 maanden

Vraag 8: Heeft u de valtraining volledig afgemaakt en alle lessen gevolgd?

- Ja, ik heb alle lessen gevolgd
- Ja, maar heb niet alle lessen gevolgd
- Nee
- Ik heb niet deelgenomen aan een valinterventie

Vraag 9: Wat vond u goed aan de cursus?

Vraag 10: Wat kan er beter aan de cursus?

Vraag 11: Fysieke activiteit in uw 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 besteedt u in totaal aan matig en intensieve fysieke activiteit waarbij uw hartslag verhoogd is en uw 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

Client ID-code T0 vragenlijst: _____

Vraag 12: 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 uw 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 →
- 2 keer per week of vaker →

Vraag 13: Voert u tijdens een gemiddelde week oefeningen en/of activiteiten uit waarbij de balans getraind wordt (zoals balansoefeningen, balsporten, aerobics, dansen, yoga etc.)?

- Ja
- Nee

Vraag 14: bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

- Ja
- Nee

Vraag 15: bent u bezorgd om te vallen?

- Ja
- Nee

Vraag 16: Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

- Ja
- Nee

Vraag 17: 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 18: 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: _____