

Vragenlijst T2 (afname 3 maanden na afsluiting 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: Maakt u nog gebruik van de dingen die u heeft geleerd op de cursus?

- Ja
- Nee

Vraag 4: 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

Vraag 5: 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 6: 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 7: bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

- Ja
- Nee

Vraag 8: bent u na de valtraining nog een keer gevallen?

- Ja
- Nee

Vraag 9: bent u bezorgd om te vallen?

- Ja
- Nee

Vraag 10: Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

- Ja
- Nee

Vraag 11: Had u na het afronden van de valtraining voldoende informatie en kennis om geschikte nieuwe fysieke en/of sociale activiteiten op te pakken wanneer hier de behoefte voor was?

- Ja → **ga naar vraag 13**
- Nee, niet voldoende kennis/informatie
- Nee, ik had hier geen behoefte aan → **ga naar vraag 13**

Vraag 12: Wat miste u aan informatie om nieuwe activiteiten op te pakken?

Vraag 13: Met welke fysieke activiteiten bent u weleens betrokken?

- Wandelen
- Fietsen
- Hardlopen
- Nederland in beweging
- Yoga / pilates
- Aerobics
- Groepstraining
- Dansen
- Aquafit / aquarobics

Client ID-code: _____

- Tennis / Padel
- Fitness / Fysiotherapie
- Zwemmen
- Golf
- Tuinieren
- Intensieve huishoudelijke taken (stofzuigen, dweilen, poetsen, ramen lappen)
- Anders, namelijk: _____
- Anders, namelijk: _____

Vraag 14: 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: _____