

**Vragenlijst T3 (afnemen 9 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 bezorgd om te vallen?**

- Ja
- Nee

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

- Ja
- Nee

**Vraag 10: 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)
- Anders, namelijk: \_\_\_\_\_
- Anders, namelijk: \_\_\_\_\_

Client ID-code: \_\_\_\_\_

**Vraag 11: 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 12: Denkt u dat de valtraining en opvolging hiervan (sport en activiteiten aanbod) ervoor heeft gezorgd dat je vandaag een kleinere kans hebt om te vallen in het dagelijks leven?**

- Ja
- Nee