

Lees voor het invullen van deze lijst het document “Toelichtingsdocument T-lijsten en rapportage” op <https://route-gezond.nl/professionals/> voor instructies hoe en wanneer deze in te vullen, en op te sturen.

Vragenlijst T0 (afname voor start valtraining) monitoring valtraining

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

Client ID-code T0: _____

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/hersenvloeding/herseneninfarct)?

- 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: _____

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. Ga door naar de volgende pagina voor de fysieke tests

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: ____

Zie om zijde voor scoreformulieren fysieke tests

Client ID-code T0: _____

5 Time chair-stand-test

Plaats de leuning van de stoel tegen de muur. Leg uit dat de oudere op de stoel zit en de armen gekruist voor de borst houdt. Indien u gebruik maakt van een stoel met armleuningen, mag de deelnemer deze niet gebruiken. Vraag om 5 keer op te staan van de stoel en vervolgens weer te gaan zitten en neem de tijd op. De test stopt bij de 5^e zit positie.

Poging	Snelheid (in hele seconden)	Kruis aan indien deelnemer niet in staat om uit te voeren
1		
2 (bij twijfel poging 1)		

Opmerking:

Timed get up and go (TUG) test:





Kunt u opstaan en in een voor u comfortabel tempo om de pion/kegel (3m) en teruglopen en daarna weer in de stoel plaatsnemen?

Poging	Snelheid (in hele seconden)	Loophulpmiddel
1		
2 (bij twijfel poging 1)		

Opmerking:

4 test balance scale

Voer de 4 statische opdrachten in volgorde uit op blote voeten op het voorkeursbeen van de deelnemer. Wanneer een opdracht niet gehaald is, ga dan niet door naar de volgende opdracht.

	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4
	Posities van de voeten in de Four-Test Balance Scale			
	1. VOETEN TEGEN ELKAAR STAND	2. SEMI-TANDEM STAND	3. TANDEM STAND	4. OP 1 BEEN STAAN
				
	10 sec	10 sec	10 sec	30 sec
Aantal seconden				

Opmerking 4 test balance scale:

Fall efficacy scale (FES)

Vul in wat het meeste van toepassing is wanneer u de activiteit gewoonlijk uitvoert. Op het moment dat u de beschreven activiteit tegenwoordig niet doet, vul het dan zo in wat van toepassing zou zijn als u de betreffende activiteit toch zou doen. Kruis aan wat van toepassing is voor elke activiteit.

<i>Hoe bezorgd bent u dat u zou kunnen vallen bij...</i>	Helemaal niet bezorgd (1)	Een beetje bezorgd (2)	Tamelijk bezorgd (3)	Erg bezorgd (4)
1. Het aan- of uitkleden				
2. Het nemen van een bad of douche				
3. Het in of uit een stoel komen				
4. Het op- of aflopen van een trap				
5. Het reiken naar iets boven uw hoofd of naar iets op de grond				
6. Het op- of aflopen van een helling				
7. Het bezoeken van een sociale gelegenheid (zoals kerkdienst, familiebijeenkomst of verenigingsactiviteit)				

30-second chair test

Deelnemer neemt plaat voor de stoel die met de rugleuning gefixeerd tegen een muur staat. De deelnemer kruist de armen mag, eventueel na 1-2 herhalingen te oefenen, in 30 seconden zo vaak mogelijk volledig tot komen om daarna weer volledig tot gestrekt stand te komen.

Poging	Aantal keer staan (in 30s)	Kruis aan indien deelnemer niet in staat om uit te voeren
1		
2 (bij twijfel poging 1)		

Opmerking:
