

Vragenlijst T0 (afname voor start valtraining) monitoring valtraining

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

Deelnemerscode T0: _____

Vraag 1: Wat is uw leeftijd?

_____ jaar

Vraag 2: Wat is uw geslacht?

- Man
- Vrouw
- Anders

Vraag 3: In welke gemeente volgt u de training?

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



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

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

Vraag 5: In welke setting volgt u de training?

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

Vraag 6: Hoe is over het algemeen uw gezondheid?

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

Vraag 7: Heeft u een chronische aandoening die uw evenwicht of lopen beïnvloedt (bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson, MS, gewrichtsslijtage, een beroerte/hersensbloeding/herseneninfarct)?

- Ja
- Nee

Vraag 8: Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?

- Nee
- Ja

Vraag 9: Bent u bezorgd om te vallen?

- Nee
- Ja

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

- Nee
- Ja

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 besteed 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:

___ ___ ___ ___ ___ minuten per week

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 → ga naar vraag 14
- 2 keer per week of vaker → ga naar vraag 14

Deelnemerscode T0: _____

Vraag 13: Als u geen spierversterkende oefeningen doet, wat is de belangrijkste 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 wekelijks oefenen te veel
- Geen specifieke reden
- Anders, namelijk: _____

Vraag 14: Voert u tijdens een gemiddelde week oefeningen en/of activiteiten uit waarbij de balans getraind wordt?

- Ja → **ga naar vraag 16**
- Nee

Vraag 15: Als u geen balans oefeningen doet, wat is de belangrijkste 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 wekelijks oefenen te veel
- Geen specifieke reden
- Anders, namelijk: _____

Vraag 16: Welke fysieke activiteiten voert u wel eens uit?

- Geen één
- 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: _____

Vraag 17: Welke sociale activiteiten voert u weleens uit?

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

Vraag 18: 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 19: Zo ja, welke?

- Otago
- In Balans
- Vallen Verleden Tijd (VVT)
- Anders, namelijk: _____

Vraag 20: Heeft u toen de valtraining volledig afgemaakt en alle lessen gevolgd?

- Ja
- Nee
- weet ik niet meer

Vraag 21: 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

Deelnemerscode 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	
Succesvol gelukt				

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.

Hoe bezorgd bent u dat u zou kunnen vallen bij...	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 plaats 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 zit komen om daarna weer volledig gestrekt tot 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:
