

Vragenlijst T3 (afnemen 9 maanden na afsluiting training) monitoring valtraining

Datum (DD/MM/JJJJ): ____/____/____

Deelnemerscode T3: _____

Vraag 1: Hoe is over het algemeen uw gezondheid?

Zeer slecht

Zeer goed



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

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

- ☐ Ja
☐ Nee

Vraag 3: Maakt u in het dagelijks leven nog gebruik van de dingen en informatie die u heeft geleerd tijdens de valtraining?

- ☐ 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: 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:

___ ___ ___ ___ 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

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 (zoals balansoefeningen, balsporten, aerobics, dansen, yoga etc.)?

- ☐ 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: _____

Deelnemerscode T3: _____

Vraag 16: Welke fysieke activiteiten voert u weleens 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: Met welke sociale activiteiten bent u weleens betrokken?

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

Vraag 18: Denkt u dat de valtraining en opvolging hiervan (sport en activiteiten aanbod) ervoor heeft gezorgd dat u vandaag een kleinere kans hebt om te vallen in het dagelijks leven?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Zie om zijde voor fysieke tests

Timed get up and go test:

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	 10 sec
Succesvol gelukt				

Deelnemerscode T3: _____

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 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:
