**Vragenlijst Beweeggedrag Deelnemers / ouderen**

***Noot voor de vragenlijst-maker****: onderstaande vragen kunnen ingezet worden bij:*

1. *De ervaring van uw beweegproject of activiteit*
2. *Het beweeggedrag van deelnemers / ouderen in beeld te brengen.*

*U kunt zelf een selectie maken van vragen die van toepassing zijn op dat wat u wilt inventariseren bij de doelgroep.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum:** | **………………………….** | | |
| **Naam:** |  | **Nummer:** |  |
| **Leeftijd:** | **Jaar**  **……….** | | |
| **Geslacht** | **M / V** *(Streep door wat niet van toepassing is)* | | |

*Voor de deelnemer:* De vragenlijst die u nu in gaat vullen is voor het project **XXX** en/of het beweeggedrag van ouderen. Door deze vragenlijst in te vullen krijgen wij een indruk van wat u graag zou willen en hoe u nu ‘in het leven staat’.

**Hoeveelheid bewegen**

De volgende vragen gaan over lichaamsbeweging, zoals bijvoorbeeld wandelen of fietsen, tuinieren, sporten, klussen of huishoudelijk werk. Het gaat om alle lichaamsbeweging die tenminste even inspannend is als stevig doorlopen of fietsen:

1. Hoeveel dagen per week in de ZOMER heeft u tenminste 30 minuten per dag zulke lichaamsbeweging? Het gaat om het gemiddeld aantal dagen van een gewone week.

Aantal dagen:

1. Hoeveel dagen per week in de WINTER heeft u tenminste 30 minuten per dag zulke

lichaamsbeweging? Het gaat weer om het gemiddeld aantal dagen van een gewone

week.

Aantal dagen:

**Attitude en mening**

De volgende vragen gaan over uw mening. Wilt u steeds aangeven welk antwoord het meest van toepassing is?

1. Deze vraag gaat over uw mening over lichaamsbeweging in het algemeen. U kunt steeds op een schaal van 1 tot 7 aangeven wat u vindt.

**Lichaamsbeweging vind ik:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |  |
| **Zinloos** |  |  |  |  |  |  |  | Nuttig |
| **Plezierig** |  |  |  |  |  |  |  | Onplezierig |
| **Slecht** |  |  |  |  |  |  |  | Goed |
| **Ongezellig** |  |  |  |  |  |  |  | Gezellig |
| **Gezond** |  |  |  |  |  |  |  | Ongezond |
| **Onverstandig** |  |  |  |  |  |  |  | Verstandig |

1. Deze vraag gaat over uw mening over het contact met andere mensen bij beweegactiviteiten. U kunt steeds weer op een schaal van 1 tot 7 aangeven wat u vindt.

**Het contact met andere mensen bij beweegactiviteiten vind ik:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |  |
| **Zinloos** |  |  |  |  |  |  |  | Nuttig |
| **Plezierig** |  |  |  |  |  |  |  | Onplezierig |
| **Slecht** |  |  |  |  |  |  |  | Goed |
| **Ongezellig** |  |  |  |  |  |  |  | Gezellig |
| **Gezond** |  |  |  |  |  |  |  | Ongezond |
| **Onverstandig** |  |  |  |  |  |  |  | Verstandig |

1. Als u de beweegactiviteiten in het project ‘XXX’ een cijfer mag geven: welk cijfer geeft u dan? *Omcirkel alstublieft dat cijfer.*

*(1 staat voor ‘zeer slecht’ en 10 voor ‘zeer goed’)*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Als u het project ‘XXX’ in het algemeen een cijfer mag geven: welk cijfer geeft u dan? *Omcirkel alstublieft dat cijfer.*

*(1 staat voor ‘zeer slecht’ en 10 voor ‘zeer goed’)*

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Intentie en wensen**

Deze vragen gaan over wat u in de toekomst wilt gaan doen. Wilt u steeds aangeven welk antwoord het meest van toepassing is?

1. Bent u van plan meer te gaan bewegen?

* Nee, zeker niet
* Nee, waarschijnlijk niet
* Misschien niet, misschien wel
* Ja, waarschijnlijk wel
* Ja, zeker wel

1. Welke soort(en) bewegingsactiviteiten zou u vaker willen doen?

* Wandelen
* Fietsen
* Zwemmen
* Sjoelen
* Fitness
* Anders, Namelijk…………………………………………………………….

1. Zou u in de toekomst meer willen bewegen in een groep?

* Nee, zeker niet
* Nee, waarschijnlijk niet
* Misschien niet, misschien wel
* Ja, waarschijnlijk wel
* Ja, zeker wel

1. Zou u in de toekomst mee willen blijven doen aan de bewegingsactiviteiten?

* Nee, zeker niet
* Nee, waarschijnlijk niet
* Misschien niet, misschien wel
* Ja, waarschijnlijk wel
* Ja, zeker wel

1. Geef aan in hoeverre de uitspraak op u van toepassing is: waarbij 1 nauwelijks van toepassing en 5 zeer van toepassing.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| F | Ik voel me instaat actief bezig te zijn overdag | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| M | Ik maak me snel druk | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| F | Ik voel me energiek | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| S | Ik heb veel contact met de andere bewoners | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| F | Ik voel me soepel / flexibel | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| S | Het contact met de andere bewoners is goed | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| F | Mijn gezondheid is verbeterd sinds de start van het traject. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| F | Ik voel me sterk | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| M | Ik maak me geen zorgen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| S | Ik kom veel in contact met andere bewoners | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| F | Ik voel me stijf | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| M | Ik ben vrolijk | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| F | Wat voor cijfer zou u, uw gezondheid geven? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Opmerkingen**

|  |
| --- |
|  |

1. Kunt u aangeven in hoeverre u het eens bent met de volgende stelling? “Ik heb voldoende **mee kunnen denken** over de (invulling) van de bewegingsactiviteiten”

* Helemaal mee oneens
* Mee oneens
* Niet oneens, maar ook niet eens
* Mee eens
* Helemaal mee eens

1. Kunt u aangeven in hoeverre u het eens bent met de volgende stelling? “Ik heb voldoende mee **mogen meebeslissen** over de (invulling) van de bewegingsactiviteiten”

* Helemaal mee oneens
* Mee oneens
* Niet oneens, maar ook niet eens
* Mee eens
* Helemaal mee eens

1. Waarom bent u gestopt met het project ‘XX’?

*U mag meerdere van onderstaande antwoorden aankruisen.*

* Ik vind het project niet leuk
* Ik vind de beweegactiviteiten niet leuk
* Het niveau van de activiteiten is niet goed voor mij (te moeilijk/te makkelijk)
* Ik vind het bewegen in groepen niet leuk
* Ik vind de groep waarin in zat niet leuk
* Ik ben gestopt vanwege gezondheidsproblemen of andere persoonlijke omstandigheden
* Het tijdstip waarop de beweegactiviteiten plaatsvonden was voor mij een probleem
* Om een andere reden, namelijk:

……………………………………………………………