

Bijlage 3: Onderzoek beweeggedrag bewoners

Enquête

Deze enquête toetst het beweeggedrag en de beweegwens van de cliënten, oftewel de bewoners, van uw woonzorginstelling.

Hieronder vindt u een vragenlijst welke in beeld brengt hoeveel uw cliënten bewegen. En wat hun wensen en behoeften zijn wat betreft een gezonde en actieve leefstijl. Kies de vragen die binnen uw instelling van toepassing zijn. En voeg vragen toe die u mist. De vragen zijn vrij gemakkelijk te beantwoorden voor uw cliënten. Daarbij duurt het invullen van de vragenlijst niet lang. Denkt u ook na over de verwerking van de vragenlijst. Dit kost namelijk de meeste tijd.

Informeer uw personeel dat deze vragenlijst naar de cliënten is gestuurd. Zodat zij de cliënten kunnen helpen bij het invullen. U kunt natuurlijk ook een speciaal koffiemoment organiseren in de gezamenlijke ruimte waarbij iedereen de vragenlijst invult.

Inleiding (voor de cliënt)

[Geef aan waarom u een verzoek doet aan uw cliënten om deze vragenlijst te beantwoorden. Leg uit wat u met de uitkomst wil gaan doen. Vertel wat meer over een gezonde en actieve leefstijl en geef aan dat u vanuit uw organisatie meer aandacht voor dit thema wilt. En geef aan dat het van belang is dat de cliënten in de vragenlijst hun wensen en behoeften aangeven zodat u uw activiteiten beter kunt afstemmen.]

Met deze vragenlijst willen we meer inzicht krijgen in uw huidige en toekomstige beweeggedrag. En uw wensen en behoeftes daarover. Wij verwachten dat u de vragenlijst in 10 tot 20 minuten kunt invullen.

Bij de meeste vragen, vragen we u om het goede antwoord te omcirkelen. In sommige gevallen is dat een gewone ja of nee vraag. In andere gevallen vragen wij u om op een stelling te reageren.

De vragenlijst:

Onderzoek behoefte sport en bewegen voor ouderen

1. Wat is uw geslacht

- Vrouw
- Man

2. Wat is uw leeftijd? ___ jaar

3. Hoe vaak beweegt u per week minstens 30 minuten per dag? Denk bijvoorbeeld aan wandelen, dansuurtje, Nederland in Beweging op tv, zwemmen of fietsen.

- Nooit
- 1 keer per week
- 2 tot 3 keer per week
- 4 tot 6 keer per week
- Elke dag

4. Wordt u beperkt om deel te nemen aan beweeg- en/ of recreatieactiviteiten als gevolg van lichamelijke problemen. Bijvoorbeeld door gewrichtspijn, gebrek aan flexibiliteit, een handicap of blessures.

- Nee: nooit
- Ja: soms
- Ja: vaak
- Ja: heel vaak
- Ja: altijd

5. U heeft de laatste vijf jaar.....

- Niet of nauwelijks deelgenomen aan beweegactiviteiten.
- Af en toe deelgenomen aan beweegactiviteiten, maar wel recentelijk gestart met wekelijks bewegen.
- Eén tot meerdere keren per maand deel genomen aan beweegactiviteiten.
- Eén tot meerdere keren in de week deelgenomen aan beweegactiviteiten. Denkt u hierbij ook aan wandelen en fietsen.

6. Zou u wekelijks willen bewegen in een groep?

- Ja
- Nee

7. Mijn gezondheid is in het algemeen:

- Uitstekend
- Erg goed
- Goed
- Gaat wel
- Slecht

Hieronder vindt u een aantal antwoorden op een vraag. Omcirkel het cijfer dat het beste uw mening weergeeft.

Waarom doet u aan bewegen? Ik doe aan bewegen om..

	niet belangrijk	belangrijk	erg belangrijk
Mijn gezondheid op peil te houden of te verbeteren.	1	2	3
Het advies van mijn dokter of fysiotherapeut op te volgen.	1	2	3
Mijn kracht en flexibiliteit op peil te houden of te verbeteren.	1	2	3
Af te vallen.	1	2	3
Mee te doen.	1	2	3
Mijn sportieve of lichamelijke prestatie te verbeteren.	1	2	3
De dagelijkse routine te ontsnappen.	1	2	3
Te relaxen.	1	2	3
Plezierige sociale contacten te ontwikkelen en onderhouden.	1	2	3
Buiten te zijn.	1	2	3
Om in een andere omgeving te zijn.	1	2	3
Mij lichamelijk gezond te voelen.	1	2	3
Nieuwe mensen te ontmoeten.	1	2	3
Nieuwe vaardigheden te leren.	1	2	3
Plezier te hebben.	1	2	3
Onderdeel te zijn van een actieve leefgemeenschap.	1	2	3
Mij goed te voelen over mezelf.	1	2	3

Hieronder vindt u een aantal antwoorden op een vraag. Omcirkel het cijfer dat het beste uw mening weergeeft.

Wat vindt u tijdens het bewegen belangrijk?

	niet belangrijk	belangrijk	erg belangrijk
Dat de docent of de fysiotherapeut de mijn wensen en behoeftes begrijpt.	1	2	3
De persoonlijke aandacht die ik krijg van de docent of de fysiotherapeut.	1	2	3
Dat de aangeboden activiteiten afwisselend zijn.	1	2	3
Dat de aangeboden programma's gezondheidsbevorderend zijn.	1	2	3
Dat de aangeboden programma's gericht zijn op het herstellen na ziekte of blessures.	1	2	3
Dat de activiteiten veilig zijn.	1	2	3
Dat de kosten niet te hoog zijn.	1	2	3
Dat deelname gratis is.	1	2	3

Aan welke activiteiten neemt u deel? Plaats een kruisje voor de activiteit waaraan u deelneemt.
Dit kan zijn in uw woonzorginstelling, maar ook in de wijk of in de omgeving.
[deze activiteiten zult u moeten aanpassen naar uw eigen situatie]

<input type="checkbox"/>	MBvO gymnastiek
<input type="checkbox"/>	MBvO dans
<input type="checkbox"/>	Yoga
<input type="checkbox"/>	Zwemmen
<input type="checkbox"/>	Wandelen
<input type="checkbox"/>	Fietsen
<input type="checkbox"/>	Badminton
<input type="checkbox"/>	Jeu de boules

<input type="checkbox"/>	Galm
<input type="checkbox"/>	In balans
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aan welke activiteiten zou u graag willen deelnemen / uitproberen om te ervaren of dit bij uw past. Plaats een kruisje voor de activiteit waaraan u graag zou willen deelnemen.

<input type="checkbox"/>	MBvO gymnastiek
<input type="checkbox"/>	MBvO dans
<input type="checkbox"/>	Yoga
<input type="checkbox"/>	Zwemmen
<input type="checkbox"/>	Wandelen
<input type="checkbox"/>	Fietsen
<input type="checkbox"/>	Badminton
<input type="checkbox"/>	Jeu de boules

<input type="checkbox"/>	Galm
<input type="checkbox"/>	In balans
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

U bent nu klaar met het invullen van de vragenlijst! Hartelijk dank voor uw medewerking.