



Onderzoek wat ouderen (buiten) beweegt

Als een gemeente of woonzorginstelling aan de slag gaat met het [inrichten van een beweegvriendelijke omgeving voor senioren](#) is het zaak deze wensen en behoeften te kennen. Die kunnen nogal uiteenlopen: van eendjes voeren, tuinieren en een tafeltennistafel tot jeu de boules; zoveel mensen, zoveel wensen. Om deze wensen in kaart te kunnen brengen, kunnen gemeenten verschillende instrumenten en methoden inzetten. Waaronder focusgroepen, buurt/wijkwandeling, huisbezoeken of een vragenlijst.

Vragenlijst voor ouderen

Het doel van deze vragenlijst is het in kaart brengen hoe ouderen hun omgeving ervaren in relatie tot bewegen. Deze vragenlijst bestaat uit 5 onderdelen, namelijk algemene gegevens, ziekte en gezondheid, beweeggedrag in de openbare ruimte, de fysieke omgeving en de sociale omgeving.

Bij de meeste vragen is het voldoende als u een hokje aankruist. Op een aantal plaatsen in de vragenlijst kunt u uw antwoord opschrijven of toelichten. Wij verzoeken u om alle vragen te beantwoorden, ook als deze niet op u van toepassing lijken. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 20 minuten.

Na het invullen kunt u de vragenlijst in de bijgevoegde antwoordenvolpette opsturen naar

Indien u vragen of opmerkingen heeft, kunt u contact opnemen met

Algemene gegevens

Allereerst een aantal vragen over uw algemene gegevens.

1. **Wat is uw geboortejahr? 19__**
2. **Wat is uw geslacht?**
 - ☐ Man
 - ☐ Vrouw
3. **In welk type woonvorm woont u momenteel?**
 - ☐ Woonzorgzone/woonservicegebied
 - ☐ Serviceflat
 - ☐ Verzorgingshuis
 - ☐ Verpleeghuis
 - ☐ Zorghotel
 - ☐ Aanleunwoning
 - ☐ Levensloopbestendige woning
 - ☐ Kangoeroewoning
 - ☐ Groepswoning
 - ☐ Kleinschalige groepswoning
 - ☐ Anders, namelijk

4. **Welke mensen maken momenteel deel uit van uw huishouden? (meerdere antwoorden mogelijk)**
 - ☐ Alleen ikzelf
 - ☐ Met partner/echtgenoot/echtgenote
 - ☐ Met kind(eren)
 - ☐ Met overige familieleden/anderen

Zie volgende bladzijde

Ziekte en gezondheid

Dit onderdeel bevat vragen over uw eventuele ziekten, aandoeningen, en uw ervaren gezondheid.

5. Voor welke ziekten en aandoeningen wordt u nu, of werd u in het verleden behandeld?

	Ben ik nooit voor behandeld	Word ik nu voor behandeld	Ben ik in het verleden voor behandeld
Diabetes (suikerziekte)	☐	☐	☐
Beroerte, hersenbloeding, herseninfarct	☐	☐	☐
Hartinfarct	☐	☐	☐
Andere ernstige hartaandoening	☐	☐	☐
Kanker	☐	☐	☐
COPD, astma, bronchitis	☐	☐	☐
Depressie	☐	☐	☐
Reuma, artritis, artrose	☐	☐	☐
Andere ernstige ziekte, namelijk:	☐	☐	☐

6. Hoe vindt u over het algemeen uw gezondheid?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Zeer slecht Slecht Matig Goed Zeer goed

7. In hoeverre wordt u door uw gezondheidsklachten belemmerd in bewegen?

☐ ☐ ☐
Niet belemmerd Licht belemmerd Sterk belemmerd

8. Wat is uw lengte (zonder schoenen) in centimeters?

..... cm

9. Wat is uw gewicht (zonder kleren) in kilo's?

..... kg

Zie volgende bladzijde

Beweeggedrag in de openbare ruimte

De volgende vragen gaan over uw beweeggedrag in de openbare ruimte.

10. Hoe vaak beweegt u in een gemiddelde week op de volgende manieren buiten?

	Zelden of nooit	Minder dan 4 keer per week	Meer dan 4 keer per week	Elke dag
Fietsen in vrije tijd	☐	☐	☐	☐
Wandelen in vrije tijd	☐	☐	☐	☐
Fietsen als actief vervoer	☐	☐	☐	☐
Wandelen als actief vervoer	☐	☐	☐	☐
Tuinieren	☐	☐	☐	☐

Zie volgende bladzijde

11. In hoeverre zijn de volgende factoren voor u belangrijke redenen om buiten te bewegen?

	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Enigszins onbelangrijk	Neutraal	Enigszins belangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
Gezondheid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Plezier	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sociale contacten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zelfredzaamheid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Zie volgende bladzijde

12. In hoeverre zijn de volgende factoren voor u belangrijke belemmeringen of obstakels als u buiten beweegt?

	Heel onbelangrijk	Onbelangrijk	Enigszins onbelangrijk	Neutraal	Enigszins belangrijk	Belangrijk	Heel belangrijk
Gezondheidsklachten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Slecht onderhouden omgeving	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Onvoldoende kennis over de voordelen van bewegen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Slechte infrastructuur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Slecht bereikbare voorzieningen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Afwezigheid van wandel- en/of fietspaden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Slecht onderhouden wandel- en/of fietspaden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

De fysieke leefomgeving

De volgende vragen gaan over uw fysieke leefomgeving.

13. In hoeverre vindt u dat uw buurt of wijk er aantrekkelijk uit ziet?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 Helemaal niet aantrekkelijk Niet aantrekkelijk Neutraal Aantrekkelijk Heel aantrekkelijk

14. In hoeverre vindt u dat uw buurt of wijk uitnodigend is om buiten te bewegen?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 Helemaal niet uitnodigend Niet uitnodigend Neutraal Uitnodigend Heel uitnodigend

15. In hoeverre zijn de volgende factoren voldoende aanwezig in uw wijk of buurt?

	Ruim onvoldoende	Onvoldoende	Licht onvoldoende	Neutraal	Licht voldoende	Voldoende	Ruim voldoende
Groen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kleur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Levendigheid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gezelligheid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schoonheid/netheid	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zitmogelijkheden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wandelpaden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fietspaden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oversteekplaatsen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Voorzieningen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bushaltes of andere opstapplaatsen openbaar vervoer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

16. In hoeverre zijn de volgende voorzieningen in uw wijk bereikbaar?

	Heel slecht bereikbaar	Slecht bereikbaar	Enigszins slecht bereikbaar	Neutraal	Enigszins goed bereikbaar	Goed bereikbaar	Heel goed bereikbaar
Supermarkt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Winkelcentrum/o verige winkels	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Apotheek	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Huisarts	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fysiotherapeut	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Buurthuis/ontmo etingscentrum	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bibliotheek	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Park/bos/natuur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bushaltes of andere opstapplaatsen openbaar vervoer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

17. Op welke wijze bereikt u meestal de volgende voorzieningen?

	Met de auto	Met het openbaar vervoer	Fietsend	Wandelend	Hier kom ik nooit
Supermarkt	☐	☐	☐	☐	☐
Winkelcentrum/overige winkels	☐	☐	☐	☐	☐
Apotheek	☐	☐	☐	☐	☐
Huisarts	☐	☐	☐	☐	☐
Fysiotherapeut	☐	☐	☐	☐	☐
Buurthuis/ontmoetingscentrum	☐	☐	☐	☐	☐
Bibliotheek	☐	☐	☐	☐	☐
Park/bos/natuur	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐

18. Wat vindt u van de verkeersveiligheid in uw wijk of buurt?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 Zeer onveilig Onveilig Neutraal Veilig Zeer veilig

19. In hoeverre scoren de volgende verkeersveiligheidsaspecten voldoende in uw wijk of buurt?

	Ruim onvoldoende	Onvoldoende	Licht onvoldoende	Neutraal	Licht voldoende	Voldoende	Ruim voldoende
Veiligheid van wandelpaden/trottoirs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Veiligheid van fietspaden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Veiligheid van zebrapaden	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Veiligheid van stoplichten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Veiligheid van andere oversteekplaatsen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Naleving van de maximum snelheid door automobilisten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Naleving van overige verkeersregels door automobilisten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Naleving van overige verkeersregels door andere weggebruikers	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

De sociale leefomgeving

De volgende vragen gaan over uw sociale leefomgeving.

20. In hoeverre voelt u zich veilig in uw wijk of buurt?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐
 Zeer onveilig Onveilig Neutraal Veilig Zeer veilig

21. In hoeverre scoren de volgende veiligheidsaspecten voldoende in uw buurt of wijk?

	Ruim onvoldoende	Onvoldoende	Licht onvoldoende	Neutraal	Licht voldoende	Voldoende	Ruim voldoende
Verlichting tijdens de avond en nacht	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geluidsoverlast	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Overlast door jongeren	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Overlast door inbrekers/overval- lers	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Controle door	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

politie of andere handhavers							
Controle door een wijk- of buurtteam	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Controle door andere buurtbewoners	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

22. Hoe vaak beweegt u in een gemiddelde week met de volgende personen in uw buurt of wijk?

	Zelden of nooit	Minder dan 4 keer per week	Meer dan 4 keer per week	Elke dag
Partner	☐	☐	☐	☐
Kinderen	☐	☐	☐	☐
Overige familieleden	☐	☐	☐	☐
Buren	☐	☐	☐	☐
Mensen van (activiteiten)clubjes of (activiteiten)groepen	☐	☐	☐	☐
Andere vrienden en kennissen	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐

23. Hoe vaak worden de volgende activiteiten in uw buurt of wijk georganiseerd?

	Zelden of nooit	Minder dan 1 keer per maand	1-3 keer per maand	1 keer per week	Meer dan 1 keer per week
Gym	☐	☐	☐	☐	☐
Andere beweegactiviteiten binnen	☐	☐	☐	☐	☐
Beweegactiviteiten buiten	☐	☐	☐	☐	☐
Muziekbijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐
Spelletjes-bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐
Puzzelbijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐
Handwerk/knutsel-bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐
Kerk/geloofs-bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐
Samen boodschappen doen	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐

24. Hoe vaak bezoekt u de volgende activiteiten in uw wijk of buurt?

	Zelden of nooit	Soms	Meestal	(Bijna) altijd	Wordt niet georganiseerd
Gym	☐	☐	☐	☐	☐
Andere beweegactiviteiten binnen	☐	☐	☐	☐	☐
Beweegactiviteiten buiten	☐	☐	☐	☐	☐
Muziekbijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐
Spelletjes-bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐
Puzzelbijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐
Handwerk/knutsel-bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐
Kerk/geloofs-bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐
Samen boodschappen doen	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐

25. Hoe wordt u op de hoogte gebracht van activiteiten die worden georganiseerd in uw buurt of wijk?

	Via huis-aan-huis reclame	Via lokale kranten/media	Via vrienden/ kennissen/famili e	Via zorgverleners	Persoonlijk via de begeleiders	Wordt niet georganiseerd / gecommuniceerd
Gym	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Andere beweegactiviteiten binnen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beweegactiviteiten buiten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muziek- bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spelletjes- bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puzzel- bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Handwerk/knutsel- bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kerk/geloofs- bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Samen boodschappen doen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐

26. In hoeverre is er tijdens de volgende activiteiten voldoende begeleiding aanwezig?

	Ruim onvoldoende	Onvoldoende	Neutraal	Voldoende	Ruim voldoende	Weet ik niet / wordt niet georganiseerd
Gym	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Andere beweegactiviteiten binnen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beweegactiviteiten buiten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Muziek-bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spelletjes-bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puzzel-bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Handwerk/knutsel-bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kerk/geloofs-bijeenkomsten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Samen boodschappen doen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Anders, namelijk	☐	☐	☐	☐	☐	☐

27. Door welke aanpassingen in uw wijk of buurt zal u meer gaan bewegen in de openbare ruimte?

28. Hebt u nog algemene opmerkingen, tips of suggesties?

Dit instrument maakt onderdeel van een reeks artikelen over hoe gemeenten ouderen meer kunnen laten bewegen. Wanneer ze dat doen, blijven ouderen langer zelfstandig en langer gezond. Deze artikelen geven informatie over hoe je een beweegvriendelijke omgeving kunt inrichten met en voor ouderen. Je vindt deze artikelen op het kennisplatform [Allesoversport.nl](https://allesoversport.nl) onder het thema sociaal domein en beweegstimulering voor ouderen.