



Gestopt met deelname van Klacht naar Kracht ja / nee
Reden van stoppen:

Patiëntnummer

Code gezondheidscentrum

Man/vrouw

geboortejaar

Vragenlijst tussenevaluatie 1/ 2/ 3*

*Omcirkelen wat van toepassing is

Datum:

Heeft deelgenomen aan:.....

(soort beweegprogramma, fase 1,2 of 3)

1. Wat voor cijfer geeft u uw gezondheid?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/> heel slecht		<input type="checkbox"/> slecht		<input type="checkbox"/> Matig		<input type="checkbox"/> goed		<input type="checkbox"/> zeer goed		<input type="checkbox"/> Uitstekend

2a. Hoeveel lichamelijke pijn heeft u?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/> Helemaal geen pijn		<input type="checkbox"/> beetje pijn		<input type="checkbox"/> matige pijn		<input type="checkbox"/> pijn		<input type="checkbox"/> erge pijn		<input type="checkbox"/> heel erg veel pijn

2.b. Hoe gaat het met uw lichamelijke pijnklachten sinds deelname aan het project?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2c. In hoeverre beïnvloeden die pijnklachten uw functioneren?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/> Helemaal niet		<input type="checkbox"/> heel klein beetje		<input type="checkbox"/> beetje		<input type="checkbox"/> matig		<input type="checkbox"/> redelijk veel		<input type="checkbox"/> heel erg veel

3a. Optioneel, wanneer deze eerder ook is ingevuld, of wanneer er nu aanleiding toe is

Deze vragen gaan over hoe u zich *de afgelopen vier weken* heeft gevoeld. Wilt u bij elke vraag het antwoord aankruisen dat het beste aansluit bij hoe u zich heeft gevoeld.

Hoe vaak gedurende *de afgelopen vier weken*:

	altijd	meestal	Vaak	soms	zelden	nooit
a. Voelde u zich erg zenuwachtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Voelde u zich kalm en rustig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Voelde u zich somber en neerslachtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Voelde u zich gelukkig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toelichting

.....
.....
.....
.....
.....

3b. Hoe erg zijn die klachten (verdriet/stress/depressieve gevoelens)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<input type="checkbox"/> Helemaal niet erg		<input type="checkbox"/> klein beetje		<input type="checkbox"/> beetje		<input type="checkbox"/> matig		<input type="checkbox"/> redelijk erg		<input type="checkbox"/> heel erg	

3c. In hoeverre beïnvloeden die gevoelens uw functioneren ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<input type="checkbox"/> Helemaal niet		<input type="checkbox"/> heel klein beetje		<input type="checkbox"/> beetje		<input type="checkbox"/> matig		<input type="checkbox"/> redelijk veel		<input type="checkbox"/> heel erg veel	

3d. Hoe gaat het met uw psychische klachten sinds deelname aan het project?

.....
.....
.....
.....

4. Hoe belangrijk is het volgens u om gezond te leven?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal niet klein beetje matig redelijk belangrijk heel erg belangrijk

**5. U bent bezig met gezonder leven.
Hoeveel vertrouwen heeft u er in dat u dit kunt volhouden?**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Helemaal geen vertrouwen klein beetje vertrouwen beetje vertrouwen matig vertrouwen veel vertrouwen ik houd het zeker vol!

6. Geef aan op de schaal wat bij u past.

Ik voel me te moe om te bewegen

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Helemaal niet moe klein beetje moe redelijk moe moe erg moe Heel erg moe

Ik ben bang dat bewegen mijn klachten verergert

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Helemaal niet bang klein beetje bang redelijk bang bang erg bang Heel erg bang

Weet het niet:

Ik denk dat er iets ernstigs aan de hand is met mijn lichaam (ik maak me zorgen over..)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 niets aan de hand heel klein beetje zorgen redelijk wat zorgen ik maak me zorgen! bang dat er iets is er is iets heel ergs

Toelichting:

7. U had bij de intake (T0) 3 activiteiten genoemd die u zou willen veranderen de afgelopen periode.

Wilt u aangeven hoeveel moeite die activiteiten u nu kost?

activiteit 1:

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om dit te doen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

volstrekt onmogelijk bijna onmogelijk beetje mogelijk redelijk mogelijk goed mogelijk kost me geen moeite

activiteit 2:

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om dit te doen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

volstrekt onmogelijk bijna onmogelijk beetje mogelijk redelijk mogelijk goed mogelijk kost me geen moeite

activiteit 3:

Hoe moeilijk was het in de afgelopen week om dit te doen?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

volstrekt onmogelijk bijna onmogelijk beetje mogelijk redelijk mogelijk goed mogelijk kost me geen moeite

Wilt u er nog een activiteit aan toevoegen of wegstrepen?

Zo ja, welke?.....

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

volstrekt onmogelijk bijna onmogelijk beetje mogelijk redelijk mogelijk goed mogelijk kost me geen moeite

ruimte voor toelichting

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Participatie

Wat is er, sinds het deelnemen aan het programma Van Klacht Naar Kracht bij u veranderd ?

Ja= gezonder; onveranderd; slechter= ongezonder

8.	Ja	Onveranderd	Slechter
a. Ik voel me anders (zo ja, in welk opzicht)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Ik ben anders gaan eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Ik ben meer gaan bewegen in het dagelijks leven (meer fietsen en/of lopen, trappen etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Ik heb iets veranderd aan mijn alcoholgebruik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Ik rook minder / niet meer (doorhalen wat niet van toepassing is)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Ik ben actiever geworden in (vrijwilligers)werk, lokale club, kerk, politiek, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Ik heb (andere) hobby's hebt gekregen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Ik ben aan sport gaan doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Ik heb meer/andere sociale contacten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j. Ik ga anders om met keuzes maken in mijn leven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k. Ik ga anders om met mijn gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ruimte voor toelichting:.....

9. huidige daginvulling (inventariseren beweegpatroon/activiteitenpatroon)

10. Wat vindt u van uw wekelijkse hoeveelheid lichaamsbeweging?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 ruim onvoldoende matig voldoende goed zeer goed
 onvoldoende

12. Conditietest.

Uitvoering door fysiotherapeut of LSA. Opzet en toelichting conditietest zie handleiding.

Met de 6 min wandeltest (6mwt) wordt de submaximale inspanning getest. Het is de bedoeling dat de cliënt tijdens de 6 min wandeltest een zo groot mogelijke afstand aflegt zonder de gezondheid in gevaar te brengen. De formule is: zonder aanmoediging.

Voorspeld:.....

6mwt (meter): man: $(7,57 \times \text{lengte}) - (5,02 \times \text{leeftijd}) - (1,76 \times \text{gewicht}) - 309$

6mwt (meter): vrouw: $(2,11 \times \text{lengte}) - (5,78 \times \text{leeftijd}) - (2,29 \times \text{gewicht}) + 667$

Gelopen afstand meter

13. Gewicht:

gemeten zonder schoenen, jas en trui en met lege rok- of broekzakken, bij voorkeur m.b.v. een elektronische, digitale weegschaal.

(Indien u zwanger bent hier graag uw gewicht van vóór de zwangerschap invullen).

Kilogram

Bij (pre) diabetes en wanneer deelnemer gewichtsverandering nastreeft.

14. Buikomvang,

Meet eventueel met behulp van de 'centimeter' van het Voedingscentrum.

Dikke kleding stukken moeten worden uitgedaan. Een dun bloesje of T-shirt mag worden aangehouden. De meting wordt uitgevoerd over de onderkleding heen. Meet de taille tussen de onderkant van de onderste rib en de bovenkant van het bekken. Trek de centimeter niet te strak aan.

Vrouw/Man centimeter

15. **Bloeddruk:** zittend gemeten aan zowel de linker als de rechter arm (NHG), na 5 minuten rust tweede metingen. De gemiddelde waarde is de bloeddruk.

Bij voorkeur m.b.v. een automatische bloeddrukmeter (OMRON HEM 711)

140-90 (NHG)

bovendruk mmhg

onderdruk mmhg

16.

Totaal **cholesterol**/HDL cholesterol ratio (niet nuchter);
Streefwaarde totaal cholesterol < 5.2 mmol/l

Glucose (nuchter); normaal gemiddeld is < 5,6 mmol/l (capilair volbloed). DM 6,0 mmol/l

HbA1C 6-7%

Conclusie leefstijladviseur

- **Kansen en belemmeringen om gedrag te veranderen**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- **doelstellingen van deelnemer:**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- **Aandachtspunten LSA bij volgende afspraak**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- **Verwijzing van deelnemer naar / reden waarom:**

Fase 1 / **fase 2** / **fase 3:**
toelichting:

.....
.....
.....
.....

Werkafspraken voor komende periode: (wie/locatie/tel.nr)

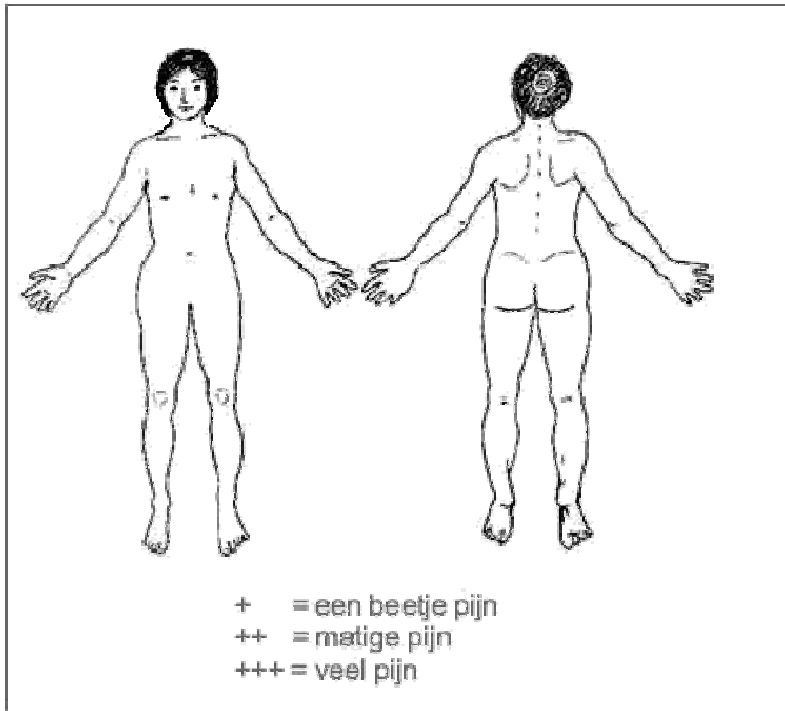
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Toepassing kortingsregeling:

deelnemer maakt gebruik van kortingsregeling voor het bedrag van:
Reeds eerdere kortingen gehad van een bedrag van:.....

Bijlage bij T1,2,3

afbeelding als hulpmiddel bij vragen over lichamelijke (pijn)klachten



Hulpmiddel bij het creëren van ambivalentie, het inventariseren van barrières en motivatie van andere leefstijlgerelateerde onderwerpen

(bijv stoppen met roken, verminderen/stoppen alcoholgebruik, veranderen eetgewoonten,)

Wat zijn voor u de voordelen en nadelen van (huidige gedrag)
en de voordelen en nadelen van(gewenste gedragsverandering)

Voordelen zo blijven	Nadelen zo blijven	Voordelen Veranderd gedrag	Nadelen Veranderd gedrag