



Informatie

Door middel van deze brief willen wij u informeren over het project “Blijf in je Kracht!”. Mocht u nog twijfels of vragen hebben, dan kunt u dit bespreken met de onderzoeker bij aanvang van het eerste meetmoment en dan beslissen of u wel of niet mee wilt doen.

Meedoen aan dit project is vrijwillig. U mag te allen tijde stoppen met uw deelname en u hoeft hiervoor geen reden te geven. De gegevens die wij verzamelen zullen altijd anoniem behandeld worden. U krijgt een deelnemer nummer toegewezen, zodat wij uw gegevens anoniem kunnen verwerken. We vragen uw persoonsgegevens enkel zodat wij u kunnen bereiken. Uw deelname duurt een jaar. In deze periode zult u 3 keer een meting ondergaan: aan het begin, na 6 en na 12 maanden. De meting bestaat uit vier vragenlijsten, die u zelf thuis kunt invullen, en een aantal korte testjes op locatie (wordt met u persoonlijk afgesproken) om uw huidige fysieke staat te meten. We gaan onder andere uw lengte, gewicht, loopsnelheid en handkracht meten. De metingen duren ongeveer een uur en zullen worden uitgevoerd door een onderzoeker van de Wageningen Universiteit en/of de coördinator van “Blijf in je Kracht!”. Aan de hand van de meetwaarden van alle deelnemers kunnen onderzoekers van de Wageningen Universiteit aan het eind van het project nagaan of er effect is geweest.

Na uw eerste meting, waarbij we uw huidige situatie op het gebied van voedingstoestand, beweging en participatie hebben vastgesteld, volgt een persoonlijk advies. U kunt een voucher in ontvangst nemen voor een aantal gratis activiteiten, maar u kunt ook wanneer nodig worden doorverwezen naar bijvoorbeeld een fysiotherapeut van uw keuze of een diëtist. Alles wordt met u persoonlijk besproken en niets is verplicht.



Vragenlijsten *Blijf in je Kracht!*

Uitleg vragenlijsten

Hieronder volgen vier vragenlijsten die gaan over uw huidige toestand wat betreft voeding, beweging, eenzaamheid en maatschappelijke betrokkenheid. Het lijkt misschien veel, maar de vragenlijsten zijn kort en met meerkeuze antwoorden. U kunt de vragenlijst ook met samen met iemand invullen die u goed kent, zoals een vriend of familielid. Over 6 en 12 maanden gaan wij deze vragenlijsten nog een keer afnemen, om zo te kunnen kijken of uw situatie verandert en wat voor effect het project heeft.

Per vragenlijst wordt een korte uitleg gegeven over hoe u de vragenlijst kan invullen en waar wij het voor gebruiken. Niet alle vragen zullen even leuk of makkelijk zijn, maar het is erg belangrijk dat u probeert de vragenlijsten zo eerlijk en volledig mogelijk in te vullen. Mocht u ergens niet uitkomen of u begrijpt een bepaalde vraag niet, sla hem dan over. Tijdens de eerste meting zullen we kort de vragenlijsten doornemen en kunt u vragen stellen.

U kunt deze vragenlijsten ingevuld meenemen naar de eerste meting.

Alvast bedankt voor uw deelname!



Vragenlijst 1: Voedingstoestand

Hieronder volgen 17 korte vragen over uw gezondheid en voedingspatroon. Door middel van deze vragenlijst krijgen wij snel een eerste indruk van uw voedingstoestand. U kunt het vakje aankruisen dat voor u het meest van toepassing is.

1. Bent u de afgelopen 3 maanden minder gaan eten als gevolg van verminderde eetlust, spijsverteringsproblemen, problemen bij het kauwen en/of slikken?
 - Sterk verminderde eetlust
 - Matige verminderde eetlust
 - Geen verminderde eetlust

2. Is uw gewicht afgenomen gedurende de laatste 3 maanden?
 - Weet ik niet
 - Gewichtsverlies groter dan 3 kg
 - Gewichtsverlies tussen de 1 en 3 kg
 - Geen gewichtsverlies

3. Hoe mobiel bent u momenteel?
 - Ik ben aan bed of stoel gebonden
 - Ik ben in staat zelfstandig uit bed of stoel te komen, maar ga niet alleen naar buiten
 - Ik ga zelfstandig naar buiten

4. Heeft u gedurende de afgelopen 3 maanden last gehad van psychische stress of ernstige ziekte?
 - Ja
 - Nee

5. Heeft u last van neuropsychologische problemen?
 - Ja, ik ben ernstig dement of depressief
 - Ik ben licht dement
 - Ik heb geen mentale problemen

6. Woont u onafhankelijk (d.w.z. niet in een verpleegtehuis of ziekenhuis)?
 - Ja
 - Nee

7. Neemt u dagelijks meer dan 3 voorgeschreven medicijnen?
 - Ja
 - Nee

8. Heeft u decubitus of huidontstekingen?
 - Ja
 - Nee



9. Hoeveel volledige maaltijden nuttigt u per dag?
 - 1 maaltijd
 - 2 maaltijden
 - 3 maaltijden

10. Eet u tenminste één keer per dag melkproducten (melk, kaas, yoghurt etc.)?
 - Ja
 - Nee

11. Eet u per week 2 of meer porties peulvruchten (bonen, linzen etc.) of eieren?
 - Ja
 - Nee

12. Eet u dagelijks vlees, vis of gevogelte?
 - Ja
 - Nee

13. Eet u per dag 2 of meer porties fruit of groenten?
 - Ja
 - Nee

14. Hoeveel drinkt u per dag (denk aan water, koffie, thee, melk, vruchtensap etc.)?
 - Minder dan 3 glazen/koppen
 - 3 tot 5 glazen/koppen
 - Meer dan 5 glazen/koppen

15. Eet u zelfstandig?
 - Ik ben niet staat zelfstandig te eten
 - Ik eet zelf maar met enige moeite
 - Ik eet zelfstandig

16. Hoe zou u uw eigen voedingstoestand beoordelen?
 - Weet ik niet
 - Ik denk dat ik ondervoed ben
 - Ik denk dat ik niet ondervoed ben

17. Hoe beoordeelt u uw gezondheidstoestand in vergelijking met uw leeftijdsgenoten?
 - Weet ik niet
 - Minder goed
 - Even goed
 - Beter



Vragenlijst 2: Beweging

We gaan nu door met beweging en activiteit. Hieronder volgen 6 meerkeuze vragen. Met behulp van deze vragenlijst kunnen wij inschatten hoeveel u beweegt. U kunt het vakje aankruisen dat voor u het meest van toepassing is.

1. Aan welke beweegactiviteiten doet u (meerdere antwoorden mogelijk)?
 - Hardlopen of wielrennen op wedstrijdniveau (extra zware belasting)
 - Balsporten op wedstrijdniveau (zware belasting)
 - Recreatief fietsen, recreatiesporten, sportief wandelen (matig intensieve belastingen)
 - Fitness, Nederland in Beweging, tai-chi, pilates, yoga (matig intensieve belasting)
 - Rustig wandelen, rustig fietsen (lichte belastingen)
 - Anders, namelijk

2. Hoe lang doet u deze activiteiten gemiddeld achter elkaar?
 - Meer dan 30 minuten
 - 20-30 minuten
 - 10-20 minuten
 - Minder dan 10 minuten

3. Hoe vaak doet u aan beweegactiviteiten?
 - 5-7 × per week
 - 3-4 × per week
 - 1-2 × per week
 - 1 × per maand of minder

4. Weet u wat de Bewegnorm 2017 is?
 - Ja
 - Nee

5. Hoeveel lichaamsbeweging is volgens u nodig om de gezondheid te bevorderen?
 - 60 minuten per week, verspreid over meerdere dagen, matig intensief actief zijn (zoals flink doorwandelen of fietsen)
 - 100 minuten per week, verspreid over meerdere dagen, matig intensief actief zijn, en daarnaast 1x per week spier- of botversterkende activiteiten doen (zoals kracht- of balansoefeningen)
 - 150 minuten per week, verspreid over meerdere dagen, matig intensief actief zijn, en daarnaast 2x per week spier- of botversterkende activiteiten doen
 - 150 minuten per week, verspreid over meerdere dagen, intensieve activiteiten doen (zoals hardlopen of voetballen), en daarnaast 3x per week spier- of botversterkende activiteiten doen

6. Hoe fit bent u, naar eigen inzicht op een schaal van 0-10 (plaats een streepje op de lijn)?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Vragenlijst 3: De Eenzaamheidsschaal

Hieronder vindt u de Eenzaamheidsschaal (De Jong Gierveld en Kamphuis, 1985). Met behulp van deze vragenlijst kunnen wij uw sociale situatie beter inschatten. Er volgen 11 stellingen over eenzaamheid, waarmee u het helemaal eens, eens, min of meer eens, niet eens en helemaal niet mee eens kunt zijn. U kunt één kruisje per stelling invullen.

	Ja! Geheel mee eens	Ja	Min of meer	Nee	Nee! Geheel oneens
1. Er is altijd wel iemand in mijn omgeving bij wie ik met mijn dagelijkse problemen terecht kan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik mis een echt goede vriend of vriendin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik ervaar een leegte om mij heen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Er zijn genoeg mensen op wie ik in geval van narigheid kan terugvallen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik mis gezelligheid om mij heen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ik vind mijn kring van kennissen te beperkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ik heb veel mensen op wie ik volledig kan vertrouwen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Er zijn voldoende mensen met wie ik mij nauw verbonden voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ik mis mensen om me heen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Vaak voel ik me in de steek gelaten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Wanneer ik daar behoefte aan heb, kan ik altijd bij mijn vrienden terecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Vragenlijst 4: Maatschappelijke betrokkenheid

Hieronder volgt een vragenlijst met 16 vragen over uw betrokkenheid in de maatschappij. Door middel van deze vragenlijst krijgen wij snel een eerste indruk van uw huidige situatie. U kunt het vakje aankruisen dat voor u het meest van toepassing is.

1. Wie zorgt er voor de boodschappen van eten en andere benodigdheden in uw huis?
 - Iemand anders
 - Uzelf en iemand anders
 - Uzelf

2. Wie maakt er gewoonlijk de maaltijden klaar in uw huis?
 - Iemand anders
 - Uzelf en iemand anders
 - Uzelf

3. Wie zorgt er gewoonlijk voor het huishouden?
 - Iemand anders
 - Uzelf en iemand anders
 - Uzelf

4. Wie zorgt er gewoonlijk voor de kinderen?
 - Iemand anders
 - Uzelf en iemand anders
 - Uzelf
 - Niet van toepassing (geen kinderen onder 18 jaar wonend in huis)

5. Wie zorgt er gewoonlijk voor het sociaal verkeer, zoals afspraken maken met vrienden of familie?
 - Iemand anders
 - Uzelf en iemand anders
 - Uzelf

6. Wie zorgt er gewoonlijk voor de persoonlijke financiën, zoals het betalen van rekeningen?
 - Iemand anders
 - Uzelf en iemand anders
 - Uzelf

7. Hoeveel keer per maand neemt u deel aan de volgende activiteiten buitenshuis?
 - A. Winkelen, boodschappen doen:
 - Nooit
 - 1 tot 4 keer per maand
 - 5 of meer keer in de maand



B. Vrije tijd activiteiten zoals film, sport, restaurant bezoeken:

- Nooit
- 1 tot 4 keer per maand
- 5 of meer keer in de maand

C. Vrienden of familie bezoeken:

- Nooit
- 1 tot 4 keer per maand
- 5 of meer keer in de maand

8. Wanneer u vrije tijd activiteiten uitvoert doet u dat meestal alleen of met anderen?

- Meestal alleen
- Vooral met familie
- Vooral met vrienden
- Combinatie van vrienden en familie

9. Heeft u een beste vriend of een vertrouwenspersoon?

- Nee
- Ja

10. Hoe vaak reist u buitenshuis?

- Zelden of nooit (minder dan eens per week)
- Bijna iedere week
- Bijna iedere dag

11. Welke uitspraak beschrijft uw huidige werksituatie het best?

- Niet-werkend, niet zoeken
- Niet-werkend, wel actief zoeken
- Deeltijd (minder dan 20 uur per week)
- Voltijd (meer dan 20 uur per week)
- Vrijwilligerswerk
- Niet van toepassing, pensioen of VUT

12. Heeft u in de afgelopen maand les gehad op een school of een cursus/training gevolgd?

- Nee
- Ja, deeltijd
- Ja, voltijd
- Niet van toepassing, pensioen

13. Hoe vaak heeft u de afgelopen maand deelgenomen aan vrijwilligerswerk?

- Nooit
- 1 tot 4 keer per maand
- 5 of meer keer in de maand



14. Hoe vaak schrijft u mensen voor sociaal contact over het internet (email, Facebook, Twitter etc.)?
- Zelden of nooit
 - Elke week
 - Elke dag
15. Hoe vaak spreekt u mensen voor sociaal contact over het internet, bijvoorbeeld met Skype, Facetime of WhatsApp video?
- Zelden of nooit
 - Elke week
 - Elke dag
16. Hoe vaak heeft u sociaal contact door berichten te schrijven met uw mobiele telefoon (sms, WhatsApp, Facebook Messenger etc.)
- Zelden of nooit
 - Elke week
 - Elke dag