

Fitscoreformulier

Door middel van de onderstaande vragenlijst willen we nagaan hoeveel moeite u heeft met het uitvoeren van bepaalde handelingen. We vragen u deze lijst in te vullen voordat u met de training begint en na de laatste training. Beide uitslagen zullen worden vergeleken en er worden conclusies getrokken met betrekking tot het resultaat van de training en de eventuele begeleiding door de diëtist.

Lees de vragen zorgvuldig en omcirkel het cijfer dat het beste op u van toepassing is. Wanneer een vraag niet op u van toepassing is, dan dient u nvt te omcirkelen. De verklaring van de cijfers:

- 0: Totaal geen moeite nvt: niet van toepassing
1: Nauwelijks moeite
2: Enige moeite
3: Veel moeite
4: Zeer veel moeite
5: Niet in staat

1. Opstaan uit bed	0	1	2	3	4	5	nvt
2. Omdraaien in bed	0	1	2	3	4	5	nvt
3. Langer dan een half uur staan	0	1	2	3	4	5	nvt
4. Enkele uren in een stoel zitten	0	1	2	3	4	5	nvt
5. Een trap oplopen	0	1	2	3	4	5	nvt
6. Een klein eindje lopen (300-400 m)	0	1	2	3	4	5	nvt
7. Enkele kilometers lopen	0	1	2	3	4	5	nvt
8. Honderd meter hardlopen	0	1	2	3	4	5	nvt
9. Tien kilometer fietsen	0	1	2	3	4	5	nvt
10. 200 meter zwemmen (8 baantjes)	0	1	2	3	4	5	nvt
11. Twee minuten een bal over en weer gooien	0	1	2	3	4	5	nvt
12. Uitvoeren huishoudelijke werkzaamheden (stofzuigen, dweilen, koken, etc.)	0	1	2	3	4	5	nvt
13. Een zware deur open trekken of open duwen	0	1	2	3	4	5	nvt
14. Boodschappen doen	0	1	2	3	4	5	nvt
15. Iets oprapen van de grond	0	1	2	3	4	5	nvt
16. Een zware koffer dragen	0	1	2	3	4	5	nvt
17. Licht werk om het huis (wieden, vegen, schilderen, etc)	0	1	2	3	4	5	nvt
18. Zwaarder werk om het huis (spitten, schoffelen, etc)	0	1	2	3	4	5	nvt
19. Verrichten van werkzaamheden in uw reguliere baan	0	1	2	3	4	5	nvt
20. Het ontplooiën van activiteiten na uw reguliere werk (sport, klussen, etc)	0	1	2	3	4	5	nvt

Totaal: