

## Deel 2: vragen over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen

1. Aan welke beweegactiviteiten doet u?

- hardlopen of wielrennen op wedstrijdniveau (extra zware belasting)
- balsporten op wedstrijdniveau (zware belasting)
- recreatief fietsen, recreatiesporten, sportief wandelen (matig intensieve belastingen)
- rustig wandelen, rustig fietsen (lichte belastingen)

2. Hoe lang doet u deze activiteiten 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 x per week
- 3-4 x per week
- 1-2 x per week
- 1 x per maand of minder

4. Weet u wat de Nederlandse Norm Gezond Bewegen is?

- ja
- nee

5. Hoeveel lichaamsbeweging is volgens u nodig om de gezondheid te bevorderen?

- 1 maal per week 10 minuten matig intensief actief zijn, zoals flink doorwandelen of fietsen (15 km/uur)
- 3 maal per week 10 minuten matig intensief actief zijn, zoals flink doorwandelen of fietsen (15 km /uur)
- ten minste 5 maal per week, maar bij voorkeur dagelijks, 30 minuten matig intensief actief zijn, zoals flink doorwandelen of fietsen (15 km/uur)
- 3 maal per week ten minste 20-30 minuten intensieve activiteiten, zoals hardlopen

### Deel 3: algemene gezondheidsvragen

1. Heeft een arts ooit geconstateerd dat u last heeft van hart- en vaatziekten?
  - nee
  - ja
2. Heeft u regelmatig pijn op de borst?
  - nee
  - ja
3. Heeft u regelmatig last van kortademigheid of duizeligheid?
  - nee
  - ja
4. Heeft een arts ooit geconstateerd dat u bot- of gewrichtsaandoeningen heeft zoals artrose, artritis of reuma die verergeren door inspanning?
  - nee
  - ja
5. Is er ooit door een arts geconstateerd dat uw bloeddruk te hoog is?
  - nee
  - ja
6. Is er een goede reden die nog niet genoemd is waardoor u niet zou kunnen meedoen aan een activiteitenprogramma?
  - nee
  - ja
7. Bent u ouder dan 65 jaar en niet gewend aan zware lichamelijke inspanning?
  - nee
  - ja