

Bijlage V Vragenlijst Diabetes Mellitus type II

Naam	0 man 0 vrouw
Adres	
Postcode/Woonplaats	
Geboortedatum	
Telefoonnummer	
Lengte m	
Gewicht kg	

Deel 1: specifieke gezondheidsvragen over diabetes mellitus type II

- Is bij u de diagnose diabetes mellitus type II door een arts/specialist vastgesteld?
 - nee
 - ja
- Gebruikt u medicijnen?
 - nee
 - ja Zo ja, welke medicijnen gebruikt u?
- Doet u aan zelfcontrole en zelfregulatie van uw bloedsuikerspiegel?
 - nee
 - ja
- Heeft u andere ziekten?
 - nee
 - ja Zo ja, welke andere ziekten heeft u?
- Heeft u last van de volgende complicaties: verminderd gevoel in uw ledematen, stijve gewrichten, problemen met uw spieren, klachten van hart- en bloedvaten, klachten aan uw ogen of heeft u last van hypoglykemie-aanvallen?
 - nee
 - ja Zo ja, van welke complicaties precies?
- Voelt u een hypo(glykemie-aanval) aankomen?
 - nee
 - ja

7. Heeft/ bent u tot nu toe regelmatig gesport/ sportief geweest?
- nee
 - ja
8. Heeft u uw voornemen om meer te gaan bewegen besproken met uw behandelend arts of diabetesteam?
- nee
 - ja

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?
 - ja
 - nee

2. Heeft u regelmatig pijn op de borst?
 - ja
 - nee

3. Heeft u regelmatig last van kortademigheid of duizeligheid?
 - ja
 - nee

4. Heeft een arts ooit geconstateerd dat u bot- of gewrichtsaandoeningen heeft zoals artrose, artritis of reuma die verergeren door inspanning?
 - ja
 - nee

5. Is er ooit door een arts geconstateerd dat uw bloeddruk te hoog is?
 - ja
 - nee

6. Is er een goede reden die nog niet genoemd is waardoor u niet zou kunnen meedoen aan een activiteitenprogramma?
 - ja
 - nee

7. Bent u ouder dan 65 jaar en niet gewend aan zware lichamelijke inspanning?
 - ja
 - nee