

Vragenlijst groepsconsulteren (vanaf 18 jaar)

Datum :

Nummer GC-boekje:



Algemene vragen

1. Wat is je leeftijd?

..... jaar

2. Wat is je geslacht?

Vrouw Man Anders

3. Voel je je zelf verantwoordelijk voor je gezondheid?

Ja Soms Nee

4. Weet je waarvoor je medicijnen zijn?

Ja Soms Nee Niet van toepassing

5. Begrijp je je gezondheidsklachten en weet je waardoor ze komen?

Ja Soms Nee Niet van toepassing

Bewegen

9. Hoe goed kun je lopen?

Geen probleem Beetje Matig Ernstig Kan niet lopen

10. Kun je jezelf wassen en aankleden?

Geen probleem Beetje Matig Ernstig Lukt niet

11. Kun je dagelijkse dingen doen (zoals werk, huishouden)?

Geen probleem Beetje Matig Ernstig Lukt niet

12. Heb je pijn of ongemak?

Geen Beetje Matig Ernstig Heel veel

13. Op hoeveel dagen per week beweeg je actief (zoals stevig wandelen, fietsen, tuinieren)?

0 1 2 3 4 5 6 7

14. Hoeveel minuten beweeg je op zo'n dag? (Het gaat om minimaal matig actieve lichaamsbeweging, dus dat er sprake is van hijgen en hartslagversnelling)

1-10 10-20 20-30 30 of meer

Welzijn

6. Rook je?

Ja Nooit gerookt Kortere dan 1 jaar gestopt 1-5 jaar gestopt 5 jaar of langer gestopt

7. Vape je (e-sigaret)?

Ja Nee

8. Is er iemand die bij jou in huis of op werk rookt waar je bij bent?

Ja Nee

Welzijn

15. Op hoeveel dagen in de week slaap je goed?

- 1 2 3 4 5 6 7

16. Voel je je angstig of somber?

- Nee Beetje Matig Erg Heel erg

17. Wat maakt gezond leven voor jou moeilijk?

- Geldproblemen Familieproblemen Stress Wonen Anders, nl:
 Niet van toepassing

18. Kun je veranderingen in je leefstijl volhouden, ook als je stress hebt?

- Ja Soms Nee

Voeding

19. Hoe vaak eet je gekookte/gebakken groente per week?

- Nooit (ga door naar vraag 20) Minder dan 1 dag 1-2 dagen 3-4 dagen 5-6 dagen
 Elke dag

19a. Hoeveel opscheplepels (van ongeveer 50 gram) groente eet je op zo'n dag?

- 1 2 3 4 5 6+

20. Hoe vaak eet je rauwkost (denk aan sla, wortel, komkommer) per week?

- Nooit (ga door naar vraag 21) Minder dan 1 dag 1-2 dagen 3-4 dagen 5-6 dagen
 Elke dag

20a. Hoeveel opscheplepels (van ongeveer 50 gram) rauwkost eet je op zo'n dag?

- 1 2 3 4 5 6+

21. Hoe vaak drink je frisdrank (denk aan cola, sinas) of andere suikerhoudende dranken per week (denk aan ijsthee, vruchtensap)?

- Nooit <1x 1-2x 3-4x 5-6x Elke dag

21a. Hoeveel glazen frisdrank of suikerhoudende dranken drinkt je op zo'n dag?

- 1 2 3 4 5 6+

22. Kun je veranderingen (zoals gezonder eten of meer bewegen) volhouden?

- Ja Soms Nee

Afsluitende vraag

23. We willen weten welk cijfer u uw gezondheid VANDAAG geeft.

De meetschaal loopt van 0 tot 100.

- 100 staat voor de beste gezondheid die u zich kunt voorstellen.
- 0 staat voor de slechtste gezondheid die u zich kunt voorstellen

Uw cijfer van uw gezondheid van vandaag:

Cijfer:

