

Groepspraktijk voor Fysiotherapie Deventer

Beweegprogramma Diabetes

Vragenlijst Diabetes Mellitus type II

Naam	0 man 0 vrouw
Adres	
Postcode/Woonplaats	
Geboortedatum	
Telefoonnummer	
Lengtem	
Gewichtkg	

Deel 1: specifieke gezondheidsvragen over diabetes mellitus type II

1. Is bij u de diagnose diabetes mellitus type II door een arts/specialist vastgesteld?
0 nee
0 ja
2. Gebruikt u medicijnen?
0 nee
0 ja, Zo ja, welke medicijnen gebruikt u?
3. Doet u aan zelfcontrole en zelfregulatie van uw bloedsuikerspiegel?
0 nee
0 ja
4. Heeft u andere ziekten?
0 nee
0 ja, Zo ja, welke andere ziekten heeft u?
5. 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?
0 nee
0 ja, Zo ja, van welke complicaties precies?
6. Voelt u een hypo(glykemie-aanval) aankomen?
0 nee
0 ja

Groepspraktijk voor Fysiotherapie Deventer

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

Groepspraktijk voor Fysiotherapie Deventer

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

Groepspraktijk voor Fysiotherapie Deventer

Deel 4: Specifieke Klachten

Instructie

Noteer op de volgende pagina de voor u drie belangrijkste klachten op het gebied van fysieke activiteiten. Belangrijk zijn activiteiten die u veel moeite kosten met uitvoeren, die u regelmatig moet doen en die u graag weer beter wilt kunnen uitvoeren. Zet de klachten in volgorde van belangrijkheid.

De fysieke activiteiten waar ik de meeste moeite mee heb om ze uit te voeren en die ik graag veranderd wil zien zijn, in volgorde van belangrijkheid (1 is de allerbelangrijkste):

1.
2.
3.

Geef voor elk van deze 3 klachten aan hoeveel moeite het kost om de genoemde activiteit uit te voeren. Doe dit door een verticaal streepje te zetten op de horizontale lijnen. Het linker uiteinde van de lijn betekent 'geen enkele moeite' en het rechter gedeelte 'onmogelijk'.

Voorbeeld hoe in te vullen

Probleem: wandelen

Plaatst u het streepje rechts, dan kost wandelen u veel moeite:

Geen enkele moeite -----|----- Onmogelijk

Plaatst u het streepje links, dan kost wandelen u weinig moeite:

Geen enkele moeite |----- Onmogelijk

Probleem 1:.....

Hoeveel moeite kostte het in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

Geen enkele moeite ----- Onmogelijk

Probleem 2:.....

Hoeveel moeite kostte het in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

Geen enkele moeite ----- Onmogelijk

Probleem 3:.....

Hoeveel moeite kostte het in de afgelopen week om deze activiteit uit te voeren?

Geen enkele moeite ----- Onmogelijk