



WIJK ACTIEF
SAMEN GEZOND OUDER WORDEN!

Open Universiteit



VRAGENLIJST III

**WIJK
Actief**

Deelnemersnummer:

VRAGENLIJST 'PROJECT WIJK ACTIEF'

Leuk dat u heeft meegedaan aan Wijk Actief!

Wij zijn benieuwd hoe het nu met u gaat. Wij vragen u daarom om deze laatste vragenlijst in te vullen. Deze vragenlijst is weer korter dan de vorige keer. Het invullen van deze lijst duurt ongeveer 15 minuten.

Lees elke vraag goed door. Veel vragen lijken op de vragen die u eerder beantwoord hebt. Op deze manier kunnen we kijken of u anders bent gaan denken of dat uw beweeggedrag veranderd is.

Als u twijfelt, kies dan voor het antwoord dat het beste bij uzelf of uw mening past. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Probeer daarom steeds zo eerlijk mogelijk te antwoorden.

U kunt tussendoor een pauze nemen. U mag de vragenlijst invullen met hulp van iemand anders.

Als sommige vragen uit de lijst niet duidelijk zijn, stel dan uw vraag aan ons projectteam. Wij helpen u graag verder op weg!

U kunt ons bereiken via de mail of telefoon:

Telefoon: +31 (0)6 53 43 72 41

Bereikbaar op maandag en donderdag, van 11:00 tot 12:00 uur en van 16:00 tot 17:00 uur.

E-mail: projectwijkactief@ou.nl

Wij wensen u veel succes bij het invullen van deze vragenlijst!

Met vriendelijke groet,

Lieke Duijsens & Alissa Paas

Projectteam Wijk Actief



WIJK ACTIEF
SAMEN GEZOND OUDER WORDEN!

DEEL 1: BEWEGING

Uitleg vragenlijst

U kunt bij de meeste vragen kiezen uit verschillende antwoorden.
Zet een kruis in het vakje voor uw antwoord. Zo:



Zet bij sommige vragen als antwoord een cirkel om een cijfer. Zo:

1 ② 3 4 5 6 7 8 9 10

Geef per vraag 1 antwoord. Bij een aantal vragen kunt u meer dan 1 antwoord geven. Er staat duidelijk bij wanneer u meer antwoorden kunt geven.

Belangrijk: laat geen vragen onbeantwoord!

1. Neem in gedachten een normale week in de afgelopen maand. Hoeveel dagen per week bent u minstens een half uur bezig met matig of zwaar inspannende activiteiten?

_____ dagen

*Bij **matig inspannende activiteiten** gaat de hartslag en ademhaling iets omhoog, maar kunt u nog steeds praten. Denk bijvoorbeeld aan sporten, fietsen of stevig doorwandelen. Ook tuinieren en klussen kan onder matige inspanning vallen.*

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden.

Vul in hoeveel dagen per week u de activiteiten hieronder gedaan heeft. Vul ook in hoeveel tijd u op zo'n dag ongeveer bezig bent met deze activiteit.

2. Huishoudelijk werk

	Aantal dagen per week	Tijd per dag (ongeveer)
a) Licht inspannend huishoudelijk werk <i>Denk bijvoorbeeld aan koken, afwassen, strijken of stofzuigen.</i>	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
b) Zwaar inspannend huishoudelijk werk <i>Denk bijvoorbeeld aan de vloer schrobben, het tapijt uitkloppen of boodschappen sjouwen.</i>	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
c) Ik doe geen huishoudelijk werk.	<input type="checkbox"/>	

3. Bewegen in uw vrije tijd

	Aantal dagen per week	Tijd per dag (ongeveer)
a) Wandelen	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
b) Fietsen	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
c) Tuinieren	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
d) Klussen of doe-het-zelven	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
e) Ik doe deze activiteiten allemaal niet.	<input type="checkbox"/>	

4. Bewegen door te sporten

	Aantal dagen per week	Tijd per dag (ongeveer)
a) Joggen, trimmen of hardlopen	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
b) Nordic walking	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
c) Zwemmen	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
d) Tennis, tafeltennis of badminton	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
e) Teamsport binnen of buiten (Bijv. voetbal, volleybal of handbal)	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
f) Rustige oefeningen of gymnastiek (Bijv. yoga of beweegoefeningen)	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
g) Zwaardere oefeningen (Bijv. fitness, aerobics of aquajogging)	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
h) Dansen (Bijv. ballet, jazzballet, stijldansen of volksdansen)	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
i) Golfen	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
j) Een andere (niet genoemde) sport, namelijk: _____	___ dagen per week	___ uren en ___ minuten per dag
k) Ik sport niet.	<input type="checkbox"/>	

Vraag 5 en 6 gaan over (vrijwilligers)werk.

Werkt u niet? Dan mag u verder gaan bij VRAAG 7.

5. Onderweg naar uw (vrijwilligers)werk

	Aantal dagen per week	Tijd per dag (ongeveer)	Hoe zwaar of snel beweegt u dan?
a. Lopen van of naar uw (vrijwilligers)werk	___ dagen per week	___ uur en ___ minuten per dag	<input type="checkbox"/> licht of langzaam <input type="checkbox"/> gemiddeld <input type="checkbox"/> zwaar of snel
b. Fietsen van of naar uw (vrijwilligers)werk	___ dagen per week	___ uur en ___ minuten per dag	<input type="checkbox"/> licht of langzaam <input type="checkbox"/> gemiddeld <input type="checkbox"/> zwaar of snel
c. Ik loop of fiets <u>niet</u> naar mijn (vrijwilligers)werk.	<input type="checkbox"/>		

6. Bewegen op uw (vrijwilligers)werk

	Tijd per dag (ongeveer)
a. Werk waarbij u zit, staat of soms loopt <i>Bijvoorbeeld bureauwerk of lopend werk, terwijl u lichte dingen draagt.</i>	___ uur en ___ minuten per dag
b. Werk waarbij u veel loopt of vaker zware dingen tilt	___ uur en ___ minuten per dag

7. Bent u in het afgelopen half jaar meer of minder gaan bewegen dan daarvoor?

- Meer
 Minder
 Niet meer en niet minder

8. Welke uitspraak past bij u? Kruis 1 uitspraak aan.

- Ik wil **komende maand** meer bewegen dan ik nu doe.
 Ik wil **komend half jaar** meer bewegen dan ik nu doe, maar niet binnen een maand.
 Ik wil **niet** meer bewegen dan ik nu doe.

9. Hoe belangrijk vindt u bewegen?

- Heel belangrijk
- Belangrijk
- Gemiddeld
- Onbelangrijk
- Heel onbelangrijk

10. Hoe betrokken voelt u zich bij het bewegen?

- Heel betrokken
- Betrokken
- Gemiddeld
- Niet betrokken
- Helemaal niet betrokken

11. Hoeveel zet u zich in voor bewegen?

- Heel veel
- Veel
- Gemiddeld
- Niet veel
- Helemaal niet veel

12. De volgende uitspraken gaan over genoeg bewegen in bepaalde situaties. Geef bij iedere uitspraak een antwoord.

Het lukt mij om genoeg te bewegen ...

	<i>Zeker niet</i>	<i>Niet</i>	<i>Misschien</i>	<i>Wel</i>	<i>Zeker wel</i>	<i>Weet ik niet</i>
<i>Als ik geen zin heb</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Als ik moe ben</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Als het slecht weer is</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Als ik het druk heb</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Op mijn leeftijd</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Als ik alleen moet gaan</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Als er geen mogelijkheden zijn om te bewegen</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Als ik spierpijn heb</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ondanks een lichamelijk probleem</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ook al heb ik weinig geld</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<i>Zeker niet</i>	<i>Niet</i>	<i>Misschien</i>	<i>Wel</i>	<i>Zeker wel</i>	<i>Weet ik niet</i>
<i>Als ik lange tijd niet bewogen heb</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. De volgende uitspraken gaan over genoeg bewegen.

Geef bij iedere uitspraak een antwoord.

Ter herinnering – genoeg bewegen is:

- 150 minuten per week **matig intensief** bewegen.
- 2 keer per week oefeningen doen voor sterkere **spieren en botten**
- 2 keer per week oefeningen doen voor uw evenwicht.

Genoeg bewegen ...

	<i>Helemaal mee oneens</i>	<i>Mee oneens</i>	<i>Geen mening</i>	<i>Mee eens</i>	<i>Helemaal mee eens</i>
<i>Vind ik prettig.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Geeft mij een tevreden gevoel.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Helpt mij ontspannen.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Vind ik gezellig.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Kost me te veel tijd.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Maakt mij bang om te vallen.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ontwijk ik omdat ik ga zweten.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ontwijk ik omdat ik buiten adem raak.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<i>Helemaal mee oneens</i>	<i>Mee oneens</i>	<i>Geen mening</i>	<i>Mee eens</i>	<i>Helemaal mee eens</i>
<i>Kost me veel energie.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ontwijk ik omdat het pijn doet.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Zorgt ervoor dat ik minder last heb van gezondheidsklachten.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Door genoeg te bewegen ...

	<i>Helemaal mee oneens</i>	<i>Mee oneens</i>	<i>Geen mening</i>	<i>Mee eens</i>	<i>Helemaal mee eens</i>
<i>Kan ik meer aan.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Blijf ik in contact met anderen.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ben ik minder stroef of stijf.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Krijg ik meer energie.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Krijg ik misschien een blessure of verwonding. Bijvoorbeeld een botbreuk, hartaanval of pijn op de borst.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ontmoet ik anderen.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De volgende vragen gaan over uw plannen om genoeg te bewegen. Of genoeg te blijven bewegen.

14. Bent u van plan om genoeg te gaan (of blijven) bewegen?

Zet een cirkel om het cijfer dat het best bij u past.

Ze												Ze
er	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		er
zeker												zeker
niet												wel

15. Hoe sterk bent u van plan om genoeg te gaan (of blijven) bewegen?

Zet een cirkel om het cijfer dat het best bij u past.

Helemaal											Heel
niet sterk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	sterk

16. Hoe groot is de kans dat u genoeg gaat (of blijft) bewegen?

Zet een cirkel om het cijfer dat het best bij u past.

Helemaal											Heel
niet groot	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	groot

17. De volgende uitspraken gaan over uw gezondheid. Kies bij iedere groep de zin die vandaag het best bij uw eigen gezondheid past.

Zet een kruisje voor de zin die het best bij u past.

Lopen

- Ik heb geen problemen met lopen
- Ik heb een beetje problemen met lopen
- Ik heb matige problemen met lopen
- Ik heb ernstige problemen met lopen
- Ik ben niet in staat om te lopen

Voor uzelf zorgen

- Ik heb geen problemen met mijzelf wassen of aankleden
- Ik heb een beetje problemen met mijzelf wassen of aankleden
- Ik heb matige problemen met mijzelf wassen of aankleden
- Ik heb ernstige problemen met mijzelf wassen of aankleden
- Ik ben niet in staat mijzelf te wassen of aan te kleden

Dagelijkse activiteiten (*bijv. werk, studie, huishouden, dingen die u in uw vrije tijd doet*)

- Ik heb geen problemen met mijn dagelijkse activiteiten
- Ik heb een beetje problemen met mijn dagelijkse activiteiten
- Ik heb matige problemen met mijn dagelijkse activiteiten
- Ik heb ernstige problemen met mijn dagelijkse activiteiten
- Ik ben niet in staat mijn dagelijkse activiteiten uit te voeren

Pijn of ongemak

- Ik heb geen pijn of ongemak
- Ik heb een beetje pijn of ongemak
- Ik heb matige pijn of ongemak
- Ik heb ernstige pijn of ongemak
- Ik heb extreme pijn of ongemak

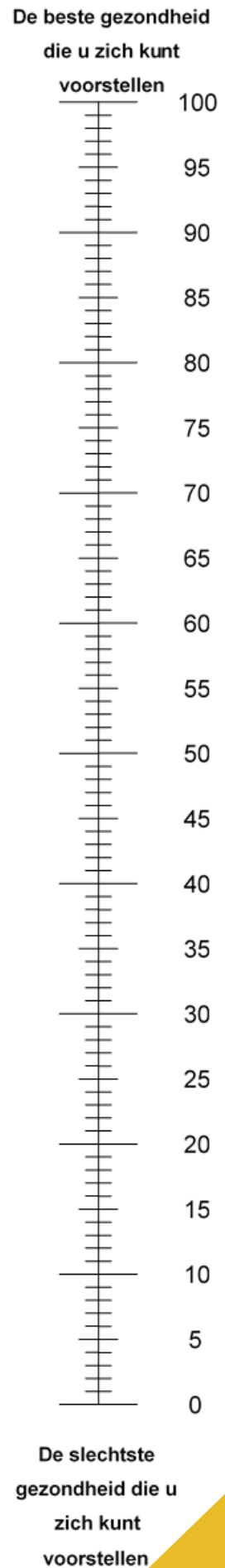
Angst of somberheid

- Ik ben niet angstig of somber
- Ik ben een beetje angstig of somber
- Ik ben matig angstig of somber
- Ik ben erg angstig of somber
- Ik ben extreem angstig of somber

18. We willen weten hoe goed of slecht uw gezondheid VANDAAG IS.

- De meetschaal hiernaast (te vergelijken met een thermometer) 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.
- Plaats een kruisje op de meetschaal om aan te geven hoe goed of slecht uw gezondheid VANDAAG is.
- Noteer het getal waarbij u het kruisje heeft gezet in het vakje hieronder.

Uw gezondheid VANDAAG is:



DEEL 2: CONTACTEN EN UW BUURT

19. De volgende uitspraken gaan over uw contact met anderen.

Geef bij iedere uitspraak een antwoord.

	Zeker niet	Nee	Misschien	Wel	Zeker wel
<i>Ik voel een leegte om me heen.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Als ik een probleem heb, zijn er genoeg mensen waarbij ik terecht kan.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er zijn veel mensen die ik helemaal kan vertrouwen.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ik mis mensen om me heen.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Er zijn genoeg mensen met wie ik me sterk verbonden voel.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ik voel me vaak in de steek gelaten.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. De volgende uitspraken gaan over de buurt waarin u woont.

Geef bij iedere uitspraak een antwoord.

	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Geen mening	Mee eens	Helemaal mee eens
<i>Ik heb veel contact met andere buurtbewoners.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>In deze buurt gaat men op een fijne manier met elkaar om.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ik woon in een gezellige buurt waar mensen elkaar helpen en samen dingen doen.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<i>Helemaal mee oneens</i>	<i>Mee oneens</i>	<i>Geen mening</i>	<i>Mee eens</i>	<i>Helemaal mee eens</i>
<i>Mensen kennen elkaar in deze buurt <u>bijna niet</u>.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ik ben tevreden met de verschillende mensen, leeftijden en culturen in deze buurt.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ik voel mij thuis in deze buurt.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DEEL 3: DIGITALE MEDIA

De volgende vragen gaan over uw gebruik van digitale media. Ook als u geen digitale media gebruikt, is het belangrijk dat u deze vragen invult. Er komen een aantal woorden voorbij die we kort willen uitleggen:

Digitale media: Alle media die digitaal is en dus niet op papier.
Bijvoorbeeld internet, sms, e-mail of sociale media.

Sociale media: Met elkaar praten of schrijven via digitale media.
Bijvoorbeeld Skype, WhatsApp, Facebook en Youtube.

Sociale media is een vorm van digitale media.

21. Heeft u één van deze apparaten thuis?

	<i>Ja</i>	<i>Nee</i>	<i>Ik ken dit apparaat niet</i>
Computer of laptop	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tablet of iPad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smartphone of iPhone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Maakt u gebruik van ...

	<i>Nee, nooit</i>	<i>Minder dan 1 keer per week</i>	<i>Meer dan 1 keer per week</i>	<i>Elke dag of bijna elke dag</i>
... het internet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... digitale media?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... sociale media?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Gebruikt u één of meerdere soorten van de media die hierboven staan? Hoe goed bent u daarin?

Zet een cirkel om het cijfer dat het best past.

Niet goed 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Heel goed

Ik gebruik het niet.

24. Bent u van plan om media te blijven of gaan gebruiken?

	<i>Zeker niet</i>	<i>Niet</i>	<i>Weet ik niet</i>	<i>Wel</i>	<i>Zeker wel</i>
Het internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Digitale media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sociale media	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Heeft u het internet, digitale media of sociale media
nooit of bijna nooit gebruikt?**

Dan mag u vanaf hier STOPPEN met de vragenlijst.

De volgende vragen gaan over uw ervaringen met digitale media. Ook hier komen een aantal worden voorbij die we graag even uitleggen:

App: Klein programmaatje dat u kunt installeren en gebruiken op uw apparaat.
Bijvoorbeeld mijnDigiD, mijnOverheid of buienradar.

Beeldbellen: Iemand bellen met beeld erbij. Hiervoor gebruikt u de camera van uw telefoon, tablet of laptop.
Bijvoorbeeld via WhatsApp of Facetime.

Informatie opzoeken op internet
Bijvoorbeeld over gezondheid en ziektes of andere belangrijke informatie voor u.

Informatie over uzelf delen
Bijvoorbeeld uw naam, adres of telefoonnummer delen via WhatsApp of Facebook.

Online formulieren
Bijvoorbeeld het online formulier van uw gemeente om een afspraak te plannen.

25. Hoe goed bent u in ...

	<i>Helemaal niet goed</i>	<i>Niet goed</i>	<i>Gemiddeld</i>	<i>Goed</i>	<i>Erg goed</i>	<i>Geen ervaring</i>
... het werken met het internet en digitale media?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... het online vinden van contactgegevens van een organisatie of bedrijf? <i>Contactgegevens zijn bijvoorbeeld een adres, telefoonnummer of e-mail adres.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... het kiezen van apps bij onderwerpen die u belangrijk vindt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

26. Hoe veilig vindt u het ...

	<i>Heel onveilig</i>	<i>Onveilig</i>	<i>Gemiddeld</i>	<i>Veilig</i>	<i>Heel veilig</i>	<i>Geen ervaring</i>
<i>... online betalen op uw</i>						
<i>A. Computer of laptop?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>B. Tablet of iPad?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>C. Smartphone of iPhone?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>... regelen van uw bankzaken via internet-bankieren op uw</i>						
<i>A. Computer of laptop?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>B. Tablet of iPad?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>C. Smartphone of iPhone?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. Hoe makkelijk vindt u het ...

	<i>Heel moeilijk</i>	<i>Moeilijk</i>	<i>Gemiddeld</i>	<i>Makkelijk</i>	<i>Heel makkelijk</i>	<i>Geen ervaring</i>
<i>... aan- en uitzetten van uw</i>						
<i>A. Computer of laptop?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>B. Tablet of iPad?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>C. Smartphone of iPhone?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>... installeren (erop zetten) van een app op uw</i>						
<i>A. Computer of laptop?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>B. Tablet of iPad?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>C. Smartphone of iPhone?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>... openen of gebruiken van een app op uw</i>						
<i>A. Computer of laptop?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>B. Tablet of iPad?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>C. Smartphone of iPhone?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>... zoeken naar informatie op het internet?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	<i>Heel moeilijk</i>	<i>Moeilijk</i>	<i>Gemiddeld</i>	<i>Makkelijk</i>	<i>Heel makkelijk</i>	<i>Geen ervaring</i>
<i>... om te bepalen of de informatie op het internet betrouwbaar is?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

28. Hoe makkelijk vindt u het ...

	<i>Heel moeilijk</i>	<i>Moeilijk</i>	<i>Gemiddeld</i>	<i>Makkelijk</i>	<i>Heel makkelijk</i>	<i>Geen ervaring</i>
<i>... om te kiezen wanneer u op het internet informatie over uzelf deelt?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>... invullen van een online formulier?</i> <i>Bijvoorbeeld om een afspraak te maken bij uw gemeente.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>... reageren op een ontvangen bericht met</i>						
<i>A. Tekst?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>B. Een smiley of duimpje?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>C. Een foto?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>D. Een gesproken bericht?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>... beeldbellen?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DIT IS HET EINDE VAN DE VRAGENLIJST.

Hartelijk dank voor uw medewerking!



WIJK ACTIEF
SAMEN GEZOND OUDER WORDEN!



Mede mogelijk gemaakt door:



Brabant-Zuidoost



Gemeente Bergeijk



EINDHOVEN



Gemeente Heerlen



OverNite Software Europe
Human Performance Systems



ZonMw



Gemeente Bladel

voerendaal



Huis voor de Sport
Limburg

PHAROS
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN