

LASA physical activity questionnaire (LAPAQ)

Naam patiënt :.....
Geboortedatum :.....
Ingevuld door :.....
Datum :.....



De LASA physical activity questionnaire (LAPAQ) wordt ingevuld met de patiënt.

Observatie

1. De respondent is bedlegerig (*einde vragenlijst*)
2. De respondent zit in een elektrisch aangedreven rolstoel (*einde vragenlijst*)
3. De respondent zit in een mechanische (gewone) rolstoel (*ga naar vraag 2*)
4. Geen van bovenstaande (1 t/m 3) is van toepassing (*ga naar vraag 5*)

Ik ga u nu vragen stellen over uw lichamelijke bewegingspatroon.

1. Beweegt u zich met uw rolstoel buiten voort?
 nee (*einde vragenlijst*)
 ja
2. Heeft u zich de afgelopen twee weken met uw rolstoel buiten voortbewogen?
 nee
 ja
3. Hoeveel keer heeft u zich de afgelopen twee weken met uw rolstoel buiten voortbewogen?
..... keer (getal van 0 tot 50)
4. Hoe lang hebt u zich gewoonlijk per keer met uw rolstoel buiten voortbewogen?
..... uur (getal van 0 tot 10); 11 = weet niet; 12 = geweigerd
..... minuten (getal van 0 tot 59); 60 = weet niet; 61 = geweigerd

5. Wandelt u wel eens? Met wandelen bedoelen we lopend naar buiten gaan om boodschappen te doen of voor dagelijkse bezigheden, zoals op bezoek gaan. We bedoelen niet: een wandeltocht maken.
- nee (*ga naar vraag 9*)
- ja
6. Heeft u de afgelopen twee weken gewandeld? Met wandelen bedoelen we lopend naar buiten gaan om boodschappen te doen of voor dagelijkse bezigheden, zoals op bezoek gaan. We bedoelen niet: een wandeltocht maken.
- nee (*ga naar vraag 9*)
- ja
7. Hoeveel keer heeft u de afgelopen twee weken gewandeld?
- keer (getal van 0 tot 50)
8. Hoe lang heeft u gewoonlijk per keer gewandeld?
- uur (getal van 0 tot 10); 11 = weet niet; 12 = geweigerd
- minuten (getal van 0 tot 59); 60 = weet niet; 61 = geweigerd
9. Fietst u wel eens? Met fietsen bedoelen we: fietsen om boodschappen te doen en voor dagelijkse bezigheden, zoals op bezoek gaan. Met fietsen bedoelen we niet een fietstocht maken.
- nee (*ga naar vraag 13*)
- ja
10. Heeft u de afgelopen twee weken gefietst?
- nee (*ga naar vraag 13*)
- ja
11. Hoeveel keer heeft u deze twee weken gefietst?
- keer (getal van 0 tot 50)

12. Hoe lang heeft u gewoonlijk per keer gefietst?
..... uur (getal van 0 tot 10); 11 = weet niet; 12 = geweigerd
..... minuten (getal van 0 tot 59); 60 = weet niet; 61 = geweigerd
13. Heeft u een tuin of een volkstuin?
 nee (*ga naar vraag 19*)
 ja
14. Gedurende hoeveel maanden per jaar werkt u regelmatig in uw tuin? Bijvoorbeeld harken, planten, snoeien, enzovoort. Met regelmatig bedoelen we minstens eenmaal per week.
..... maanden (getal van 0 tot 12)
15. Heeft u de afgelopen twee weken in de tuin gewerkt?
 nee (*ga naar vraag 19*)
 ja
16. Hoeveel keer heeft u de afgelopen twee weken in de tuin gewerkt?
..... keer (getal van 0 tot 50)
17. Hoe lang heeft u gewoonlijk per keer in de tuin gewerkt?
..... uur (getal van 0 tot 10); 11 = weet niet; 12 = geweigerd
..... minuten (getal van 0 tot 59); 60 = weet niet; 61 = geweigerd
18. Heeft u de afgelopen twee weken in de tuin in de aarde gespit?
 nee
 ja
19. Doet u aan sport (geen denksport)?
 nee (*ga naar vraag 31*)
 ja

21. Aan welke sport heeft u de afgelopen twee weken gedaan? U kunt één van de sporten van deze kaart kiezen.

- wandeltocht
- fietstocht
- gymnastiek (voor ouderen) / Sport en spel voor ouderen
- fietsen op de hometrainer
- zwemmen
- (volks)dansen
- bowlen / kegelen / jeu de boules
- tennis / badminton
- joggen / hardlopen / snelwandelen
- roeien
- zeilen
- biljarten
- vissen
- voetbal / basketbal / korfbal / hockey
- volleybal / honkbal
- wintersporten
- andere sport, namelijk:

22. Kunt u deze andere sport omschrijven?

.....
.....

23. Hoeveel keer heeft u de afgelopen twee weken aan deze sport gedaan?

..... keer (getal van 0 tot 50; indien 0: *ga naar vraag 25*)

24. Hoe lang heeft u gewoonlijk per keer aan deze sport gedaan?

..... uur (getal van 0 tot 10); 11 = weet niet; 12 = geweigerd

..... minuten (getal van 0 tot 59); 60 = weet niet; 61 = geweigerd

25. Doet u nog aan een andere sport (geen denksport)?

nee (*ga naar vraag 30*)

ja

26. Biedt een kaart aan. Omcirkel de sport waaraan de op een na de meeste hoeveelheid tijd besteed is.

Aan welke sporten heeft u de afgelopen twee weken nog meer gedaan?

wandeltocht

fietstocht

gymnastiek (voor ouderen) / sport en spel voor ouderen

fietsen op de hometrainer

zwemmen

(volks)dansen

bowlen / kegelen / jeu de boules

tennis / badminton

joggen / hardlopen / snelwandelen

roeien

zeilen

biljarten

vissen

voetbal / basketbal / korfbal / hockey

volleybal / honkbal

intersporten

andere sport, namelijk:

27. Kunt u deze andere sport omschrijven?

.....
.....

28. Hoeveel keer heeft u de afgelopen twee weken aan deze sport gedaan?

..... keer (getal van 0 tot 50; indien 0: *ga naar vraag 30*)

29. Hoe lang heeft u gewoonlijk per keer aan deze sport gedaan?
..... uur (getal van 0 tot 10); 11 = weet niet; 12 = geweigerd
..... minuten (getal van 0 tot 59); 60 = weet niet; 61 = geweigerd
30. Hoeveel keer heeft u de afgelopen twee weken getranspireerd tijdens het sporten?
..... keer (getal van 0 tot 50); 51 = weet niet
31. Doet u wel eens licht huishoudelijk werk? Met licht huishoudelijk werk bedoelen we:
afwassen, afstoffen, bed opmaken, de was doen, de was ophangen, strijken, opruimen, en
koken.
 nee (*ga naar vraag 34*)
 ja
32. Hoeveel dagen heeft u de afgelopen twee weken licht huishoudelijk werk gedaan?
..... dagen (getal van 0 tot 14); 15 = weet niet; 16 = geweigerd
33. Hoe lang bent u per dag gewoonlijk met licht huishoudelijk werk bezig geweest?
We proberen een gemiddelde schatting te krijgen van de tijd die wordt besteed aan het totaal
van deze activiteiten. Het is mogelijk dat iemand de ene dag strijkt en de andere dag de was
doet, terwijl andere activiteiten, zoals opruimen, dagelijks gebeuren.
Bij het schatten van de aan licht huishoudelijk werk bestede tijd doet het er niet precies toe
welke activiteit de respondent verricht, want alle activiteiten vereisen ongeveer evenveel
energie. Het gaat er alleen om dat de respondent de tijd schat die aan de genoemde
activiteiten wordt besteed.
Herinner de respondent eraan dat de tijd die wordt besteed aan het tussendoor uitrusten niet
moet worden meegeteld.
..... uur (getal van 0 tot 10); 11 = weet niet; 12 = geweigerd
..... minuten (getal van 0 tot 59); 60 = weet niet; 61 = geweigerd

34. Doet u wel eens zwaar huishoudelijk werk? Met zwaar huishoudelijk werk bedoelen we: ramen lappen, bed verschoneren, matten kloppen, dekens uitkloppen, stofzuigen, de vloer dweilen of schrobben, en klusjes en reparaties waarbij zagen, timmeren of schilderen aan te pas komt.
- nee (ga naar vraag 37)
- ja
35. Hoeveel dagen heeft u de afgelopen twee weken zwaar huishoudelijk werk gedaan?
..... dagen (getal van 0 tot 14); 15 = weet niet; 16 = geweigerd
36. Hoe lang bent u per dag gewoonlijk met zwaar huishoudelijk werk bezig geweest?
..... uur (getal van 0 tot 10); 11 = weet niet; 12 = geweigerd
..... minuten (getal van 0 tot 59); 60 = weet niet; 61 = geweigerd
37. U heeft mij zojuist verteld over uw lichamelijke activiteiten in het algemeen en over uw lichamelijke activiteiten van de afgelopen twee weken. Waren de afgelopen twee weken normaal vergeleken bij de rest van het afgelopen jaar?
- nee
- ja (*einde vragenlijst*)
38. Waarom waren deze twee weken niet normaal?
- ziekte (lichamelijk)
- gedeprimeerd
- slecht weer
- gebeurtenis in de familie
- vakantie
- anders, namelijk:(omschrijf de andere redenen)