## De vragenlijst

**BRAVO-factoren vragenlijst**

Deze vragenlijst gaat over uw huidige leefstijl aan de hand van uw BRAVO-factoren en is gebaseerd op de leefstijlanalyse van het GIMD ([www.gimd.nl](http://www.gimd.nl)) De letters van BRAVO staatn voor de gezondheidsdeterminanten ‘Bewegen’, ‘Roken’, ‘Alcohol’, ‘Voeding’ en Ontspanning’’ . Het beantwoorden van de vragenlijst duurt ongeveer 5 minuten.

Wilt u het rondje bij het voor u juiste antwoord aankruisen?

Uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld!

**Persoonlijke gegevens**

Geslacht vrouw man

Voornaam ……………………………………………………………………………………………….

Achternaam ……………………………………………………………………………………………….

Voorletters ……………………………………………………………………………………………….

Straat + huisnummer ……………………………………………………………………………………………….

Postcode + woonplaats ……………………………………………………………………………………………….

Telefoon ……………………………………………………………………………………………….

Mobiel ……………………………………………………………………………………………….

E-mail adres ……………………………………………………………………………………………….

Geboortedatum ……………………………………………………………………………………………….

Naam van uw huisarts …………………………………………………………………………………………………………..

Heeft u een verwijzing van uw (huis) arts? Ja Nee

Beroep ……………………………………………………………………………………………….

Sport ……………………………………………………………………………………………….

Gebruikt u medicijnen? Ja Nee

Welke medicijnen gebruikt u?

……………………………….……………………………………………………………………………………….………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………….……………………………………………………………………………………….………………………………

Heeft u klachten? Ja Nee

Wat is/zijn uw klacht(en)?

……………………………….……………………………………………………………………………………….………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………….……………………………………………………………………………………….………………………………

Hoe is/zijn uw klacht(en) ontstaan en hoelang bestaan de klachten?

……………………………….……………………………………………………………………………………….………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………….……………………………………………………………………………………….………………………………

**Lichaamsbeweging**

# BewegenLichaamisbeweging

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Beoefent u een sport? | | | | | | | | | O | ja 🡪 *ga door naar vraag 2* | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | O | nee 🡪 *ga door naar vraag 3* | | | | | | | |
| 2. Welke sport behoeft u, hoe vaak en hoe lang? | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Sport | | | | | Aantal keren/week | | | | | | | | | Aantal minuten/keer | | | |
|  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | |
|  | | | | |  | | | | | | | | |  | | | |
|  | |  |  | | | | |  | | |  | | | |  |  | |
| 3. Fietst u? | | O | Ja, recreatief | | | | |  | | | keer/week | | | |  | min/keer | |
|  | | O | Ja, woon-werk | | | | |  | | | keer/week | | | |  | min/keer | |
|  | | O | Nee | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. Wandelt u? | | O | Ja, recreatief | | | | |  | | | keer/week | | | |  | min/keer | |
|  | | O | Ja, woon-werk | | | | |  | | | keer/week | | | |  | min/keer | |
|  | | O | Nee | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. Bent u het afgelopen jaar meer of minder gaan bewegen? | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | O | | ik ben meer gaan bewegen | | | | | | | | | | | | | |
|  | | O | | ik ben minder gaan bewegen | | | | | | | | | | | | | |
|  | | O | | ik beweeg evenveel als afgelopen jaar 🡪 *naar vraag 7* | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. Waarom bent u meer of minder gaan bewegen? | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| klachten | gezondheid | | | motivatie | | conditie | | | | | | tijdgebrek | | | | | anders |
| O | O | | | O | | O | | | | | | O | | | | | O |
| 7. Vindt u dat u voldoende beweegt? | | | | | | O | | | ja | | | | | | | | |
|  | | | | | | O | | | nee, een beetje te weinig | | | | | | | | |
|  | | | | | | O | | | nee, veel te weinig | | | | | | | | |
| 8. Wilt u meer gaan bewegen? | | | | | | | | | O | | ja *🡪 ga door naar vraag 10* | | | | | | |
|  | | | | | | | | | O | | nee | | | | | | |
| 9. Waarom wilt u niet meer gaan bewegen? | | | | | | | | | | | O | | ik beweeg genoeg | | | | |
|  | | | | | | | | | | | O | | ik ben bang voor blessures | | | | |
|  | | | | | | | | | | | O | | ik heb geen tijd | | | | |
|  | | | | | | | | | | | O | | ik heb geen zin | | | | |
|  | | | | | | | | | | | O | | niemand sport met mij mee | | | | |
|  | | | | | | | | | | | O | | ik zie er het nut niet van in | | | | |
|  | | | | | | | | | | | O | | andere reden: ………………………………… | | | | |
|  | | | | | | |  | | | |  | | | | | | |

**Roken**

# Roken

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. Heeft u ooit gerookt? | | | O | | ja | | | | | | | |
|  | | | O | | nee*🡪 ga door naar vraag 15* | | | | | | | |
|  | |  |  | | | | | | | |
| 11. Rookt u nu nog? | | O | ja | | | | | | | |
|  | | O | nee *🡪 ga door naar vraag 15* | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 12. Hoeveel sigaretten, shagjes of kleine sigaartjes rookt u gemiddeld per dag? | | | | | | | | | | | | |
| geen | minder dan 10 | | | 10 tot 20 | | | | | | meer dan 20 | | |
| O | O | | | O | | | | | | O | | |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 13. Hoeveel grote sigaren of pijpen rookt u gemiddeld per dag? | | | | | | | | | | | | |
| geen | minder dan 5 | | | 5 tot 10 | | | | | | meer dan 10 | | |
| O | O | | | O | | | | | | O | | |
|  | | | | | |  | |  | | | |
| 14. Bent u van plan om te stoppen met roken? | | | | | | O | | ja | | | |
|  | | | | | | O | | nee | | | |
|  | | | | | | O | | ik twijfel | | | |
|  | | | | | | |  | |  | | | |

**Alcohol**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15. Drinkt u wel eens alcoholische drank? | | O | ja | | | | | |
|  | | O | nee*🡪 ga door naar vraag 20* | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| 16. Op hoeveel dagen van de week drinkt u alcoholische drank? | | | | | | | | |
| minder dan 1 dag | 1 à 2 dagen | 3 à 5 dagen | | | | meer dan 5 dagen | | |
| O | O | O | | | | O | | |
|  | | | | | | | | |
| 17. Hoeveel glazen alcohol drinkt u gemiddeld per keer? | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | | | | meer dan 3 | | |
| O | O | O | | | | O | | |
|  | | | |  |  | | |
| 18. Vindt u van dat u teveel drinkt? | | | | O | ja | | |
|  | | | | O | nee | | |
|  | | | | | |  |  | |
| 19. Bent u van plan om minder alcohol te gaan drinken? | | | | | | O | ja | |
|  | | | | | | O | nee | |
|  | | | | | | O | ik twijfel | |
| **Voeding** Voeding | | | | | |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. Hoeveel dagen in de week ontbijt u? | | | | | | | | | | O | | | elke dag | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | O | | | 4-6 dagen | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | O | | | 3 dagen of minder | | | | | | | | |
| 21. Hoeveel dagen in de week eet u een warme maaltijd? | | | | | | | | | | | | | O | | | | elke dag | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | O | | | | 4-6 dagen | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | O | | | | 3 dagen of minder | | | | |
| 22. Hoeveel dagen in de week eet u minimaal 200 gram groente(incl. roerbakgroente of sla)? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O | | O | O | | O | | O | | | | O | | | | | | | O | O | | | | |
| 0 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | | | 5 | | | | | | 6 | 7 | | | | |
| 23. Hoeveel dagen in de week eet u (minstens) 2 stukken fruit? | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| O | O | | O | | O | | O | | | | O | | | | | | | O | O | | | | |
| 0 | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | | | 5 | | | | | | 6 | 7 | | | | |
| 24. Let je op het soort vet dat u eet (verzadigd/onverzadigd)? | | | | | | | | | | | | | | O | | ja | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | O | | nee | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | O | | soms | | | | |
| 25. Vindt u dat u gezond eet? | | | | | | | | | O | ja | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | O | nee | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | O | soms | | | | | | | | | | | | |
| 26. Bent u van plan om gezonder te gaan eten? | | | | | | | | | | | | | O | | ja | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | O | | nee | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | O | | ik twijfel | | | | | | | |

**Ontspanning**

# Ontspanning

|  |  |
| --- | --- |
| O | ja |
| O | nee |

27. Vindt u dat u genoeg ontspanning heeft ?

28. Wat is precies voor u ontspanning?

|  |  |
| --- | --- |
| O | sporten |
| O | wandelen |
| O | fietsen |
| O | lezen |
| O | tv kijken |
| O | slapen |
| O | met mijn kinderen spelen |
| O | Anders, ………………………………………………….. |

29. Zou u meer ontspanning willen in uw dagelijks leven?

|  |  |
| --- | --- |
| O | ja |
| O | nee |

# Uw gezondheid in het algemeen

**Uw gezondheid in het algemeen**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. Welk cijfer geeft u voor uw gezondheid? (Tussen 1 en 10)? | | | | | | | | | | | | | |
| O | O | O | O | O | O | O | | | O | | | O | O |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | 8 | | | 9 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  | | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| 31. Bent u van plan gezonder te gaan leven? | | | | | | | | O | | ja (ga naar vraag 32) | | | |
|  | | | | | | | | O | | nee (ga naar vraag 33) | | | |
|  | | | | | | | | O | | ik twijfel | | | |
| 32. Wat zou u graag willen veranderen? | | | | | | | O | mijn bewegen | | | | | |
|  | | | | | | | O | mijn roken | | | | | |
|  | | | | | | | O | mijn alcohol drinken | | | | | |
|  | | | | | | | O | mijn voeding | | | | | |
|  | | | | | | | O | mijn ontspanning | | | | | |
| 33. Zou u willen dat een leefstijladviseur daarbij helpt? | | | | | | | | O | | | ja | | |
|  | | | | | | | | O | | | nee | | |
|  | | | | | | | | O | | | ik twijfel | | |

Bedankt voor het invullen van deze BRAVO-vragenlijst.

Heeft u nog vragen?

……………………………….……………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………….

……………………………….……………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………………….……………………………………………………………………………….