Vragenlijst Vitaal Kerkrade

Intake vragenlijst

Naam:	
Datum:	

Toelichtig op vragenlijst: De vragenlijst is verdeeld in verschillende thema's.
Voor beantwoording van de vragen wordt gebruik gemaakt van een scoring.
Omcirkel per stelling uw score.

Score 1 betekent:	**Helemaal niet mee eens**
Score 2 betekent:	**Niet mee eens**
Score 3 betekent:	**Wel mee eens**
Score 4 betekent:	**Helemaal mee eens**

Thema 1:	**Bewegen**	**Score**
1.	Ik kan makkelijk bewegen	1 2 3 4
2.	Ik beweeg/sport wekelijks	1 2 3 4
3.	Ik weet hoe ik op een goede manier kan sporten/ bewegen	1 2 3 4
4.	Ik zie in waarom bewegen/sporten belangrijk is	1 2 3 4
5.	Ik voel mij fit	1 2 3 4

Thema 2:	**Voeding**	**Score**
1.	Ik vind dat ik gezond eet en drink	1 2 3 4
2.	Ik eet dagelijks verse groenten en fruit	1 2 3 4
3.	Ik eet minimaal 3 keer per week een eigen gemaakte maaltijd	1 2 3 4
4.	Ik drink dagelijks water	1 2 3 4
5.	Ik drink geen of maximaal 6 alcohol houdende dranken per week	1 2 3 4

Thema 3:	**Leefstijl**	**Score**
1.	Ik vind dat ik een gezonde leefstijl heb	1 2 3 4
2.	Ik weet wat goed voor mij is en handel daarnaar	1 2 3 4
3.	Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen	1 2 3 4
4.	Ik zit lekker in mijn vel	1 2 3 4
5.	Ik weet hoe ik kan ontspannen	1 2 3 4

Thema 4:	**Participatie**	
1.	Ik heb inzicht in mijn kwaliteiten en valkuilen	1 2 3 4
2.	Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is	1 2 3 4
3.	Ik heb het gevoel dat ik "erbij hoor" in mijn omgeving	1 2 3 4
4.	Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst	1 2 3 4
5.	Ik vind het belangrijk om activiteiten (gericht op werk of vrijwilligerswerk) te verrichten	1 2 3 4