InterAct

MRC Epidemiology Unit

RPAQ

RPAQ

De recente Lichamelijke Activiteit Vragenlijst

Deze vragenlijst is ontworpen om uw lichamelijke activiteit in het dagelijks leven van de afgelopen 4 weken te meten

Uw antwoorden zullen strikt vertrouwelijk worden behandeld en zullen alleen voor medisch onderzoek worden gebruikt

InterAct

MRC Epidemiology Unit

RPAQ

Studie ID Nummer:

De vragenlijst is verdeeld in 3 secties

Gelieve op elke vraag antwoord te geven.

- **Sectie A** gaat over uw lichamelijke activiteit in en rond het huis.
- **Sectie B** gaat over uw reis van en naar het werk en uw activiteit op het werk.

- **Sectie C** gaat over uw activiteiten in uw vrije tijd.

Gelieve eerst de volgende algemene vragen te beantwoorden en dan te beginnen met sectie A

Q1. Wat is uw geboortedatum?

De datum kan worden geselecteerd van het rooster rechts van de volgende witte box.

Bijvoorbeeld: 31/12/1950

Q2. Welke datum is het vandaag?

De datum kan worden geselecteerd van het rooster rechts van de volgende witte box.

Bijvoorbeeld: 12/12/2007

Q3. Wat is uw geslacht?

Gelieve 1 optie van de volgende lijst te selecteren:

Man	*Vrouw*

RPAQ

Sectie A: De Activiteiten in en rond het huis

A1. Om ergens heen te gaan

Q1. Welke vorm van vervoer heeft u de afgelopen 4 weken het meest gebruikt, behalve uw reis van en naar het werk?

Gelieve 1 optie van de volgende lijst te selecteren.

De auto/ motor voertuig	Te voet	Openbaar vervoer	De fiets
○	○	○	○

A2. TV, DVD of Video kijken

Q1. Gelieve het aantal uur per dag tv,DVD of video kijken aan te geven?

*Gelieve 1 optie, **per regel**, van de volgende lijst te selecteren.*

Aantal uren per dag TV, DVD of video kijken	Gemiddelde van de afgelopen 4 weken					
	Geen	Minder dan 1 uur per dag	1 tot 2 uur per dag	2 tot 3 uur per dag	3 tot 4 uur per dag	Meer dan 4 uur per dag
Op een weekdag						

vóór 18:00 uur						
Op een weekdag na 18:00 uur						
Op een weekenddag vóór 18:00 uur						
Op een weekenddag na 18:00 uur						

A3. Het gebruik van de computer thuis maar niet voor het werk
(bijv. Internet, e-mail, Playstation, Xbox, Gameboy enz.)

Q1. Gelieve het aantal uur per dag achter de computer aan te geven?
*Gelieve 1 optie, **per regel**, van de volgende lijst te selecteren.*

Aantal uren per dag gebruik van de computer thuis maar niet voor werk	***Gemiddelde van de afgelopen 4 weken***					
	Geen	***Minder dan 1 uur per dag***	***1 tot 2 uur per dag***	***2 tot 3 uur per dag***	***3 tot 4 uur per dag***	***Meer dan 4 uur per dag***
Op een weekdag vóór 18:00 uur						
Op een weekdag na 18:00 uur						
Op een weekenddag vóór 18:00 uur						
Op een weekenddag na 18:00 uur						

A4. Traplopen thuis

Q1. Gelieve het aantal keer dat u thuis een trap opgaat (ong. 10 treden) per dag aan te geven?

*Gelieve 1 optie, **per regel**, van de volgende lijst te selecteren.*

Thuis, het aantal keer dat u een trap opgaat (ong. 10 treden) per dag	***Gemiddelde van de afgelopen 4 weken***					
	Geen	***1 tot5 keer per dag***	***6 tot 10 keer per dag***	***11 tot 15 keer per dag***	***16 tot 20 keer per dag***	***Meer dan 20 keer per dag***
Op een weekdag	○	○	○	○	○	○
Op een weekenddag	○	○	○	○	○	○

A5. Sectie A Commentaar

***Als u wilt kunt u**, commentaar met het subsectie en de vraag waarna het comentaar refereert hier invoeren.*

Gelieve commentaar op (een aspect van) sectie A hier invullen:	

RPAQ

Sectie B: Activiteiten op het werk

Gelieve deze sectie alleen te beantwoorden als u de afgelopen 4 weken een baan heeft gehad of regelmatig georganiseerd vrijwilligerswerk heeft gedaan.

B1. Betaald werk in de afgelopen 4 weken

Q1. Heeft u de afgelopen 4 weken een baan gehad?

Gelieve JA te selecteren als u werkt en NEE als u niet werkt.

Heeft u de afgelopen 4 weken een baan gehad?	
Ja ○	**Nee** ○

Deze toegevoegde vragen zullen verschijnen wanneer u "Ik heb de afgelopen 4 weken betaald werk gedaan" in sectie B vraag Q1 heeft geselecteerd

Wij zouden graag de lengte, type en hoeveelheid lichamelijke activiteit die bij uw werk hoort willen weten. Gelieve de volgende vragen te beantwoorden.

B2. Uren op het werk

Q1. Gelieve het aantal uur en minuten per week dat u iedere week van de afgelopen 4 weken gewerkt heeft invullen?

Gelieve de totaal gewerkte tijd per week invullen in uren en minuten.

Uren per week	*Uur*	*Minuut*
Werkuren 4 weken geleden	*0*	*0*
Werkuren 3 weken geleden	*0*	*0*
Werkuren 2 weken geleden	*0*	*0*
Werkuren 1 weken geleden	*0*	*0*

B3. Soort werk

Q1. Gelieve het type werk,dat het best overeenkomt met uw beroep van de afgelopen 4 weken uit de volgende mogelijkheden te selecteren?

Zittend beroep *U besteedt het grootste deel van uw tijd zittend (bijv. op kantoor)*	
Staand beroep *U besteedt het grootste deel van uw tijd staand of lopend. Uw werk vereist echter geen zware fysieke inspanning (bijv.winkel medewerker, kapper, bewaking)*	
Handwerk *U verricht enige fysieke inspanning. Dit omvat het gebruik van zware voorwerpen en hulpmiddelen (bijv. loodgieter,*	

elektricien, timmerman)	
Zwaar handwerk *U verricht zeer zware lichamelijke activiteit. Dit omvat het gebruik van zeer zware voorwerpen (bijv. dokwerker, mijnwerker, metselaar, constructiewerker)*	

B4. Reis van en naar het werk de afgelopen 4 weken

Q1. Gelieve de afstand van huis naar werk invullen?

Gelieve de afstand in kilometers invullen.

	Afstand ***bijv. 7.5 km***
Kilometers	0.0

Q2. Hoeveel keer per week reisde u van huis naar uw hoofdzakelijke werk?

Gelieve het aantal reizen NAAR het werk invullen (Tel alleen de reizen vanuit huis).

Aantal reizen ***bijv. 5***
0

Q3. Gelieve uitleggen hoe u naar uw werk reist?

*Gelieve 1 optie, **per regel**, van de volgende lijst te selecteren.*

Hoe reisde u				

gewoonlijk naar het werk?	Altijd	Gewoon lijk	Af en toe	Zelden of nooit
Met de auto/motor voertuig				
Met openbaar vervoer				
Op de fiets				
Te voet				

Q4. Wat is de postcode van uw hoofdzakelijk werk van de afgelopen 4 weken?
Gelieve de postcode van uw (belangrijkste) werk invullen.

Postcode bijv. 4535 AB

Q5. Als u dit niet weet, gelieve uw werkadres te geven werkadres?
Gelieve het adres van uw (belangsrijkste) werk invullen.

Adres Regel 1:

Regel 2:

Regel 3:

Regel 4:

Q6. Wat is de postcode van uw huisadres?

Gelieve uw huis postcode invullen.

Huis post code bijv. 4535 AB

Q7. Als u uw postcode niet weet, kunt u dan alstublieft uw huisadres hier invoeren?

Gelieve uw woonadres invullen.

Adres Regel 1:	
Regel 2:	
Regel 3:	
Regel 4:	

B5. Sectie B Commentaar

***Als u wilt kunt u**, commentaar met het subsectie en de vraag waarna het comentaar refereert hier invoeren.*

Gelieve commentaar op (een aspect van) sectie B hier invullen	

RPAQ

Sectie C: Vrije tijd

De volgende vragen gaan over de manier waarop u uw vrije tijd doorbrengt.

Gelieve aan te geven hoe vaak u elke activiteit gemiddeld deed de afgelopen 4 weken.

Gelieve ook de gemiddelde tijdsduur van de activiteit per keer aan te geven.

Voorbeeld

U wandelt één keer in de week 40 minuten in uw vrije tijd.
U wiedt of snoeit elke veertien dagen 1 uur en 10 minuten per keer.
U zou dan als volgt de lijst invullen:

	Aantal keer dat u de activiteit heeft verricht in de afgelopen 4 weken							Gemiddelde tijd per keer	
	Niets	1 keer in de agelopen 4 weken	2 tot 3 keer in de afgelopen 4 weken	Één keer in de week	2 tot 3 keer per week	4 tot 5 keer per week	Elke dag	Uren	Minuten
Wieden en snoeien			●					1	*10*
Wandelen voor plezier				●					*40*

Voorbeeld

Gelieve aan te geven HOEVEEL KEER u de volgende activiteit verricht heeft de afgelopen 4 weken en ook HOEVEEL TIJD u GEMIDDELD per keer daaraan heeft besteed.

Gelieve ELKE regel in te vullen

	Aantal keer dat u de activiteit verricht heeft in de afgelopen 4 weken							4 weken	
		1 keer	2 tot 3	Één					

	Geen	in de afgelopen 4 weken	keer in de afgelopen 4 weken	keer in de week	2 tot 3 keer per week	4 tot 5 keer per week	Elke dag	Uren	Minuten
Zwemmen (vrije tijd)								0	0
Zwemmen in competitieverband								0	0
Wandelen voor plezier								0	0
Fietsen voor plezier								0	0
Mountainbiken of wielrennen								0	0
Tuinieren								0	0
Gelieve commentaar op bovenstaande hier in vullen:									

Gelieve ELKE regel in te vullen

	Aantal keer dat u de activiteit verricht heeft in de afgelopen 4 weken							**4 weken**	
		1 keer in de	2 tot 3	Één	2 tot 3	4 tot 5			

	Geen	afgelopen 4 weken	keer in de afgelopen 4 weken	keer in de week	keer per week	keer per week	Elke dag	Uren	Minuten
Doe het zelf werk (Timmeren, Huishouden, Onderhoud verrichten aan voertuig)								0	0
Turnen								0	0
Gymnastiek								0	0
Aerobics								0	0
Steps Aerobics								0	0
Gewicht heffen								0	0
Fietsen op een hometrainer								0	0
Roeien op een machine (ergometer)								0	0
Vloeroefeningen								0	0

Dansen								0	0
Gelieve commentaar op bovenstaande hier in vullen:									

Gelieve ELKE regel in te vullen

	Aantal keer dat u de activiteit verricht heeft in de afgelopen 4 weken							4 weken	
	Geen	1 keer in de afgelopen 4 weken	2 tot 3 keer in de afgelopen 4 weken	Één keer in de week	2 tot 3 keer per week	4 tot 5 keer per week	Elke dag	Uren	Minuten
Hardlopen op een lopende band								0	0
Joggen								0	0
Tennis Of Badminton								0	0
Squash								0	0
Golf								0	0
Voetbal, rugby of									

hockey								0	0
Volleybal of basketbal								0	0
Andere balsporten in teamverband								0	0
Sporten met slaghout (knuppel)								0	0
Roeien								0	0
Gelieve commentaar op bovenstaande hier in vullen:									

Gelieve ELKE regel in te vullen

	Aantal keer dat u de activiteit verricht heeft in de afgelopen 4 weken							4 weken	
	Geen	1 keer in de afgelopen 4 weken	2 tot 3 keer in de afgelopen 4 weken	Één keer in de week	2 tot 3 keer per week	4 tot 5 keer per week	Elke dag	Uren	Minuten
Vissen								0	0

Paardrijden								0	0
Snooker, biljart of darten								0	0
Schaatsen								0	0
Zeilen, wind-surfen of varen								0	0
Vecht sporten (Gevechtssporten, boxen or worstelen)								0	0
Skiën of snowboarden								0	0
Gelieve commentaar op bovenstaande hier in vullen:									

Sectie C Commentaar

***Als u wilt kunt u**, aanvullend algemeen commentaar op sectie C hier invoeren.*

Gelieve commentaar op (een aspect van) sectie C hier invullen:	

InterAct (LSHM-CT-2006-037197) is a European-Community funded project under Framework Programme 6.

Dank U.