

## **BLOK BEWEGEN**

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u deze activiteiten verrichtte en hoeveel tijd u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?

Woon/werk verkeer (heen en terug)

*>>Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in<<*

Lopen van/naar werk of school

- Aantal dagen per week: .. dagen
- Gemiddelde tijd per dag: ..uur .. minuten

Fietsen van/naar werk of school

- Aantal dagen per week: .. dagen
- Gemiddelde tijd per dag: ..uur .. minuten

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel uur u gemiddeld per week met deze activiteit bezig was?

Lichamelijke activiteit op werk of school

*>>Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in<<*

Licht en matig inspannend werk (zittend/staand werk, met af en toe lopen, zoals bureauwerk of lopend werk met lichte lasten)

... uur per week

Zwaar inspannend werk (lopend werk of werk waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild)

... uur per week

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u deze activiteiten verrichtte en hoeveel tijd u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?

Huishoudelijke activiteiten

*>>Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in<<*

Licht en matig inspannend huishoudelijk werk (staand werk, zoals koken, afwassen, strijken, kind eten geven/in bad doen en lopend werk, zoals stofzuigen, boodschappen doen)

- Aantal dagen per week: .. dagen
- Gemiddelde tijd per dag: ..uur .. minuten

Zwaar inspannend huishoudelijk werk (vloer schrobben, tapijt uitkloppen, met zware boodschappen lopen)

- Aantal dagen per week: .. dagen
- Gemiddelde tijd per dag: ..uur .. minuten

Neem in uw gedachten een normale week in de afgelopen maanden. Wilt u aangeven hoeveel dagen per week u deze activiteiten verrichtte en hoeveel tijd u daar gemiddeld op zo'n dag mee bezig was?

Vrije tijd

*>>Als u een activiteit niet heeft verricht, vul dan een 0 in<<*

Wandelen

- Aantal dagen per week: .. dagen
- Gemiddelde tijd per dag: ..uur .. minuten

Fietsen

- o Aantal dagen per week: .. dagen
- o Gemiddelde tijd per dag: ..uur .. minuten

Tuinieren

- o Aantal dagen per week: .. dagen
- o Gemiddelde tijd per dag: ..uur .. minuten

Klussen/doe-het-zelven

- o Aantal dagen per week: .. dagen
- o Gemiddelde tijd per dag: ..uur .. minuten

Welke sport(en) beoefent u? (bijvoorbeeld fitness/conditietraining, tennis, hardlopen, voetbal).

>>Maximaal 4 sporten opschrijven<<

>>Als u niet aan sport doet kunt u de vraag overslaan door op 'volgende' te klikken<<

Sport 1.....

Sport 2.....

Sport 3.....

Sport 4.....

Hoeveel dagen per week doet u aan sport 1?

... dagen

Hoeveel tijd bent u gemiddeld op zo'n dag met sport 1 bezig?

.. uur .. minuten

Hoeveel weken per jaar doet u aan sport 1?

.. weken per jaar

Hoeveel dagen per week doet u aan sport 2?

... dagen

Hoeveel tijd bent u gemiddeld op zo'n dag met sport 2 bezig?

.. uur .. minuten

Hoeveel weken per jaar doet u aan sport 2?

.. weken per jaar

Hoeveel dagen per week doet u aan sport 3?

... dagen

Hoeveel tijd bent u gemiddeld op zo'n dag met sport 3 bezig?

.. uur .. minuten

Hoeveel weken per jaar doet u aan sport 3?

.. weken per jaar

Hoeveel dagen per week doet u aan sport 4?

... dagen

Hoeveel tijd bent u gemiddeld op zo'n dag met sport 4 bezig?

.. uur .. minuten

Hoeveel weken per jaar doet u aan sport 4?

.. weken per jaar

## BLOK ONGEVALLen

Heeft u in de afgelopen 12 maanden, dus sinds 12 maanden, een verwonding, blessure of ander lichamelijk letsel opgelopen bij:

>>Letsel opgelopen door vergiftiging of veroorzaakt door dieren telt mee, maar letsel opgelopen door opzettelijk geweld van andere mensen telt niet mee<<

Een verkeersongeval?

>>Een verkeersongeval tijdens het werk telt hier niet mee<<

- Ja
- nee

Een ongeval op of tijdens het werk?

>>Een verkeersongeval telt ook mee<<

- Ja
- nee

Een ongeluk in en om het huis?

- Ja
- nee

Een ongeval tijdens het sporten?

- Ja
- nee

Een ongeval tijdens een andere vrijetijdsactiviteit?

- Ja
- nee

[Indien u een verwonding, blessure of ander lichamelijk letsel heeft opgelopen bij 'een verkeersongeval']

U heeft aangegeven dat u de afgelopen 12 maanden een verwonding, blessure of ander lichamelijk letsel heeft opgelopen bij een verkeersongeval. De volgende vragen gaan hierover.

Hoe vaak heeft u in de afgelopen 12 maanden letsel opgelopen bij een verkeersongeval?

.....

De volgende vragen gaan over het verkeersongeval waarbij u het ernstigste letsel heeft opgelopen.

Heeft u medische hulp gehad als gevolg van dit ongeval?

- Ja, u werd opgenomen in het ziekenhuis of andere kliniek, waar u minstens één nacht verbleef
- Ja, u werd in een ziekenhuis of andere kliniek behandeld, maar u hoefde niet een nacht te blijven
- Ja, van een arts, verpleger of andere hulpverlener buiten een ziekenhuis of kliniek, zoals een huisarts
- Nee, u heeft geen consult of behandeling gehad

Aan welk lichaamsdeel heeft u het ernstigste letsel opgelopen?

- Hoofd
- Hersenen
- Arm
- Schouder
- Pols
- Sleutelbeen
- Hand
- Vingers
- Romp, inclusief ribben
- Been
- Knie
- Enkel
- Voet

- Teen
- Heup of bekken
- Anders

[indien 'anders' is aangekruist]  
Welk lichaamsdeel was dit dan?

.....

[Indien u een verwonding, blessure of ander lichamelijk letsel heeft opgelopen bij 'een ongeval op of tijdens het werk']

U heeft aangegeven dat u de afgelopen 12 maanden een verwonding, blessure of ander lichamelijk letsel heeft opgelopen bij een ongeval op of tijdens het werk. De volgende vragen gaan hierover.

Hoe vaak heeft u in de afgelopen 12 maanden letsel opgelopen bij een ongeval op of tijdens het werk?

.....

De volgende vragen gaan over het ongeval op of tijdens het werk waarbij u het ernstigste letsel heeft opgelopen.

Heeft u medische hulp gehad als gevolg van dit ongeval?

- Ja, u werd opgenomen in het ziekenhuis of andere kliniek, waar u minstens één nacht verbleef
- Ja, u werd in een ziekenhuis of andere kliniek behandeld, maar u hoefde niet een nacht te blijven
- Ja, van een arts, verpleger of andere hulpverlener buiten een ziekenhuis of kliniek, zoals een huisarts
- Nee, u heeft geen consult of behandeling gehad

Aan welk lichaamsdeel heeft u het ernstigste letsel opgelopen?

- Hoofd
- Hersenen
- Arm
- Schouder
- Pols
- Sleutelbeen
- Hand
- Vingers
- Romp, inclusief ribben
- Been
- Knie
- Enkel
- Voet
- Teen
- Heup of bekken
- Anders

[indien 'anders' is aangekruist]  
Welk lichaamsdeel was dit dan?

.....

[Indien u een verwonding, blessure of ander lichamelijk letsel heeft opgelopen bij 'een ongeval in en om het huis']

U heeft aangegeven dat u de afgelopen 12 maanden een verwonding, blessure of ander lichamelijk letsel heeft opgelopen bij een ongeluk in en om het huis. De volgende vragen gaan hierover.

Hoe vaak heeft u in de afgelopen 12 maanden letsel opgelopen bij een ongeluk in en om het huis?

.....

De volgende vragen gaan over het ongeluk in en om het huis waarbij u het ernstigste letsel heeft opgelopen.

Heeft u medische hulp gehad als gevolg van dit ongeval?

- Ja, u werd opgenomen in het ziekenhuis of andere kliniek, waar u minstens één nacht verbleef
- Ja, u werd in een ziekenhuis of andere kliniek behandeld, maar u hoefde niet een nacht te blijven
- Ja, van een arts, verpleger of andere hulpverlener buiten een ziekenhuis of kliniek, zoals een huisarts
- Nee, u heeft geen consult of behandeling gehad

Aan welk lichaamsdeel heeft u het ernstigste letsel opgelopen?

- Hoofd
- Hersenen
- Arm
- Schouder
- Pols
- Sleutelbeen
- Hand
- Vingers
- Romp, inclusief ribben
- Been
- Knie
- Enkel
- Voet
- Teen
- Heup of bekken
- Anders

[indien 'anders' is aangekruist]

Welk lichaamsdeel was dit dan?

.....

[Indien u een verwonding, blessure of ander lichamelijk letsel heeft opgelopen bij 'een ongeval tijdens het sporten']

U heeft aangegeven dat u de afgelopen 12 maanden een verwonding, blessure of ander lichamelijk letsel heeft opgelopen bij een ongeval tijdens het sporten. De volgende vragen gaan hierover.

Hoe vaak heeft u in de afgelopen 12 maanden letsel opgelopen bij een ongeval tijdens het sporten?

.....

De volgende vragen gaan over het ongeval tijdens het sporten waarbij u het ernstigste letsel heeft opgelopen.

Heeft u medische hulp gehad als gevolg van dit ongeval?

- Ja, u werd opgenomen in het ziekenhuis of andere kliniek, waar u minstens één nacht verbleef
- Ja, u werd in een ziekenhuis of andere kliniek behandeld, maar u hoefde niet een nacht te blijven
- Ja, van een arts, verpleger of andere hulpverlener buiten een ziekenhuis of kliniek, zoals een huisarts
- Nee, u heeft geen consult of behandeling gehad

Tijdens de beoefening van welke sport is het letsel ontstaan?

.....

Aan welk lichaamsdeel heeft u het ernstigste letsel opgelopen?

- Hoofd
- Hersenen
- Arm
- Schouder
- Pols
- Sleutelbeen

- Hand
- Vingers
- Romp, inclusief ribben
- Been
- Knie
- Enkel
- Voet
- Teen
- Heup of bekken
- Anders

[indien 'anders' is aangekruist]

Welk lichaamsdeel was dit dan?

.....

[Indien u een verwonding, blessure of ander lichamelijk letsel heeft opgelopen bij 'een ongeval tijdens een vrijetijdsactiviteit']

U heeft aangegeven dat u de afgelopen 12 maanden een verwonding, blessure of ander lichamelijk letsel heeft opgelopen bij een ongeval tijdens een vrijetijdsactiviteit. De volgende vragen gaan hierover.

Hoe vaak heeft u in de afgelopen 12 maanden letsel opgelopen bij een ongeval tijdens een vrijetijdsactiviteit?

.....

De volgende vragen gaan over het ongeval tijdens een vrijetijdsactiviteit waarbij u het ernstigste letsel heeft opgelopen.

Heeft u medische hulp gehad als gevolg van dit ongeval?

- Ja, u werd opgenomen in het ziekenhuis of andere kliniek, waar u minstens één nacht verbleef
- Ja, u werd in een ziekenhuis of andere kliniek behandeld, maar u hoefde niet een nacht te blijven
- Ja, van een arts, verpleger of andere hulpverlener buiten een ziekenhuis of kliniek, zoals een huisarts
- Nee, u heeft geen consult of behandeling gehad

Aan welk lichaamsdeel heeft u het ernstigste letsel opgelopen?

- Hoofd
- Hersenen
- Arm
- Schouder
- Pols
- Sleutelbeen
- Hand
- Vingers
- Romp, inclusief ribben
- Been
- Knie
- Enkel
- Voet
- Teen
- Heup of bekken
- Anders

[indien 'anders' is aangekruist]

Welk lichaamsdeel was dit dan?

.....