



**Deel 1 Huiswerkadvies**

U vult deze vragenlijst in voor:

Hieronder treft u een voorbeeld aan voor Deel I. Omschrijf in Kolom A de oefening(en). Geef in de resterende kolommen de frequenties aan die zijn geadviseerd aan de patiënt. De oefeningen moeten overeenkomen met de oefeningen in deel 2.

Hier volgt een voorbeeld hoe de tabel moet worden ingevuld:

A. Beschrijving oefeningen: (uitgangshouding en uitvoering).	D. Aantal dagen per week.	E. Aantal keren per dag.	Aantal series per lichaamszijde	F. Aantal series en aantal herhalingen per lichaamszijde OF Tijd in seconde of minuten per lichaamszijde.
Oefening 1. Ruglig, en trek de gebogen knie recht naar de borst toe (sla de armen om het opgetrokken been). Het andere been in gebogen stand op de ondergrond.	7 dagen	3.x per dag	2 series links en rechts	.10....herhalingen links .2....serie(s) van .10 herhalingen rechts --seconde./minuten
Oefening 2. Kruiphouding, de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. De rechterarm naar voren en het linkerbeen naar achteren strekken, en terug, daarna de linker arm naar voren en het rechterbeen naar achteren strekken.	4 dagen	2x per dag	2 series links en rechts	.30....herhalingen links .3....serie(s) van .30....herhalingen rechts --seconde./minuten

**Instructies:**

Schrijf in de tabel hieronder welke oefening(en) u de patiënt heeft geadviseerd om thuis uit te voeren. Schrijf het doel van de oefening op, geef aan hoeveel dagen per week, het aantal series en herhalingen per oefening en het aantal keren per dag of de tijd dat is geadviseerd om te oefenen.

Beschrijving oefening	Geadviseerd: aantal dagen per week	Geadviseerd: aantal keer per dag	Geadviseerd: aantal series	Geadviseerd: aantal herhalingen per lichaamszijde OF tijd in seconde of minuten per lichaamszijde.
Oefening 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Oefening 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Oefening 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Deel 2 'Huiswerkuitvoering'**

In deel 2 wordt uitgevraagd hoe vaak de oefeningen gedaan zijn en worden de oefeningen beoordeeld op kwaliteit. Laat de patiënt een geadviseerd oefening voordoen en beoordeel de kwaliteit van de uitvoering van de oefening. Kwaliteit is de letterlijke uitvoering van de oefening zoals geadviseerd hieronder wordt niet de frequentie en intensiteit verstaan.

Vraag vervolgens aan de patiënt met welke frequentie en intensiteit de oefening thuis is uitgevoerd. Registreer de antwoorden in de tabel. Scoor de kwaliteit van de uitvoering van de oefening aan de hand van de score matrix in tabel 2. Herhaal dit voor alle oefeningen apart.

Instructie richting de patiënt:

- a) "Zou u de geadviseerde oefeningen nu 1 voor 1 voor willen doen? U mag de oefeningen doen zoals u ze thuis uitgevoerd heeft."
- b) "Op hoeveel dagen heeft u de oefening uitgevoerd in de afgelopen week?"
- c) "En hoe vaak per dag heeft u de oefening uitgevoerd in afgelopen week?"
- d) "En hoeveel series en herhalingen of tijdsduur in minuten of seconde heeft u de oefening uitgevoerd (per lichaamszijde) in de afgelopen week?"

**Tabel 2 Score matrix voor het beoordelen van de kwaliteit van de uitvoering van huiswerk oefeningen**

Zeer goed	Goed	Voldoende	Matig	Onvoldoende
Alle onderdelen van de huiswerk oefening worden volledig en zeer goed uitgevoerd volgens de instructie. Er is geen ruimte voor verbetering. Het beoogde doel van de oefening wordt zeker bereikt.		De meeste onderdelen van de huiswerk oefening worden goed uitgevoerd volgens de instructie. Belangrijke onderdelen kunnen nog verbeterd worden. Het beoogde doel van de oefening wordt bereikt.		De meerderheid of alle onderdelen van de huiswerk oefening worden niet goed uitgevoerd volgens de instructie. Het beoogde doel van de oefening wordt <u>niet</u> bereikt.

Vul hieronder in hoe vaak de oefeningen door de patiënt zijn uitgevoerd.

Beoordeling oefening	Uitgevoerd: aantal dagen per week	Uitgevoerd: aantal keer per dag	Uitgevoerd: aantal series	Uitgevoerd: aantal herhalingen per lichaamszijde OF tijd in seconde of minuten per lichaamszijde.
Oefening 1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Oefening 2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Oefening 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**Einde**

Klik op de knop 'versturen' om de antwoorden op te slaan.

[Verstuur](#)