

Datarapportage voortgangsmetingen

Gemeente Alle gemeenten – 06-11-2025

Deelnemers ontvangen periodiek een vragenlijst met thema's als ervaren fitheid, zelfvertrouwen en mobiliteit, sociaal contact, beweegrichtlijn en valrisico. De metingen worden automatisch verstuurd na aanmelding via de website: na de eerste activiteit, na 3 maanden, na 6 maanden en na 9 maanden.

	Bij de start	Na 3 maanden	Na 6 maanden	Na 9 maanden
Algemeen				
Aantal respondenten	194	81	20	15
Gemiddelde leeftijd	69	69	67	67
Volgende metingen Aankomende 3 maanden	Afhankelijk van aanmeldingen	92	29	6
Ervaren fitheid (gemiddeld cijfer waarmee respondenten zichzelf beoordelen)				
Spierkracht	6,63	7,33	7,58	7,67
Balans	5,76	6,57	7,35	7,53
Wandelen	7,09	7,49	8,45	8,20
Zelfvertrouwen (gemiddeld cijfer waarmee respondenten zichzelf beoordelen)				
Zelfredzaamheid Dagelijkse handelingen en thuis wonen.	5,07	5,36	5,52	5,51
Fitheid verbeteren Zelfstandig werken aan kracht en balans..	7,08	7,56	8,10	7,87
Sociaal contact (gemiddeld cijfer waarmee respondenten zichzelf beoordelen)				
Sociaal contact Meer contact en minder eenzaam.	7,39	8,00	7,85	8,70
Beweegrichtlijn (percentage/aantal respondenten)				
Behaalt matig-intensief	82,4%	88,8%	94,7%	85,7%
Behaalt kracht oefeningen	45,6%	51,3%	63,2%	71,4%
Behaalt balans oefeningen	35,2%	51,3%	63,2%	85,7%
Behaalt beweegrichtlijn	43,5% ⁸⁴	48,8% ³⁹	63,2% ¹²	57,1% ⁸
Valrisico (percentage/aantal respondenten)				
Heeft valangst	28,5%	21,3%	21,1%	14,3%
Heeft hoog valrisico	53,4% ¹⁰³	40,0% ³²	31,6% ⁶	35,7% ⁵
QR-FIT gebruik (gemiddeld cijfer waarmee respondenten zichzelf beoordelen)				
Kan QR-FIT gebruiken	6,34	7,35	8,05	8,47

Let op: bovenstaande resultaten zijn van de deelnemers die mee willen doen aan de metingen. Dit is niet verplicht, dus **bovenstaande aantallen geven niet het gehele bereik weer**. De resultaten zijn enkel een toevoeging op de data in de [Live cockpit](#).

Onderbouwing data

Aantal respondenten

Het afnemen van het aantal respondenten gedurende de meetmomenten komt niet door het afhaken van deelnemers, maar doordat deelnemers op verschillende momenten instromen. De metingen worden dus per deelnemer op verschillende momenten verstuurd. De weergegeven waarden zijn gemiddelden en percentages, zodat trends zichtbaar blijven ongeacht de groepsgrootte per meetmoment.

Gemiddelde leeftijd

De gemiddelde leeftijd geeft de gemiddelde leeftijd weer van de respondenten op het moment van invullen, niet de huidige leeftijd.

Volgende metingen

De cijfers geven weer welke nieuwe metingen de komende 3 maanden worden verstuurd.

Ervaren fitheid

De deelnemers wordt gevraagd om aan te geven in hoeverre ze het eens zijn met stellingen over hun fitheid, bijvoorbeeld: "Ik vind dat ik voldoende spierkracht in mijn benen heb". Hoe hoger het cijfer, hoe beter de deelnemers hun fitheid ervaren. Dit is dus subjectief, maar minstens zo belangrijk.

Zelfvertrouwen

De deelnemers wordt gevraagd om aan te geven in hoeverre ze het eens zijn met stellingen over hun zelfvertrouwen, bijvoorbeeld: "Ik heb vertrouwen in mijn lichaam met mijn dagelijkse handelingen". Het cijfer bij 'Zelfredzaamheid' is het gemiddeld aangegeven cijfer van de stellingen over vertrouwen bij de dagelijkse handelingen en over vertrouwen om nog zelfstandig thuis te kunnen wonen.

Het cijfer bij 'Fitheid verbeteren' is het gemiddeld aangegeven cijfer van de stellingen over vertrouwen zelfstandig verbeteren aan kracht en balans.

Sociaal contact

De deelnemers wordt gevraagd om aan te geven in hoeverre ze het eens zijn met stellingen over sociaal contact en eenzaamheid, bijvoorbeeld: "Ik vind dat ik voldoende sociaal contact heb". Het cijfer is het gemiddeld aangegeven cijfer van de stellingen over het ervaren van voldoende sociaal contact en het nooit ervaren van eenzaamheid.

Beweegrichtlijn

De deelnemers wordt gevraagd of zij aan verschillende onderdelen van de beweegrichtlijn voldoen. De percentages geven het aandeel weer dat wél aan de richtlijn voldoet. De kleine cijfers geven weer hoeveel deelnemers dat zijn.

Valrisico

De deelnemers wordt gevraagd of zij de afgelopen 12 maanden zijn gevallen, bezorgd zijn om te vallen en of zij moeite hebben met lopen, bewegen of balans houden. De valangst geeft het aandeel van de respondenten weer dat bezorgd is om te vallen. Het percentage geeft het aandeel weer dat op één van de drie onderdelen 'Ja' heeft beantwoord. De kleine cijfers bij de percentages geven weer hoeveel deelnemers dat zijn.

QR-FIT gebruik

De deelnemers wordt gevraagd om aan te geven in hoeverre ze het eens zijn met de stelling: "Ik weet hoe ik QR-FIT kan gebruiken om mijn fitheid te behouden en te verbeteren". Het cijfer is het gemiddeld aangegeven cijfer van de respondenten.