

Resultaten evaluatie



GALM FITTESTEN

20 en 27 februari 2016

Gemeente Epe



Inhoudsopgave

	Pagina
Inleiding	3
Bevindingen en conclusies	5
Resultaten enquête deelnemers Vaassen	6
Resultaten enquête deelnemers Epe	16

Inleiding

In februari 2016 organiseerde HeelEpeBeweegt in samenwerking met diverse partijen in de gemeente Epe de GALM Fittesten. Deze fittesten werden gehouden in Vaassen (20 februari) en Epe (27 februari). We wilden inactieve inwoners van de gemeente Epe in leeftijd van 55 - 70 jaar bewust maken van de voordelen van beweging en tegelijk stimuleren (meer) te bewegen.



Samenwerking

In de gemeente Epe waren een groot aantal partijen in het kader van Ketenaanpak Senioren betrokken bij de GALM fittesten. Daarnaast waren er verschillende sportaanbieders die zich, na een oproep, hadden gemeld om hier een rol in te spelen. De samenwerking zag er in de praktijk op één of meerdere van onderstaande manieren uit:

- Meegedacht in de organisatie van de fittesten;
- Input aangeleverd voor (vervolg) aanbod;
- Actie ondernomen om demonstraties te realiseren;
- Ondersteuning bij het afnemen van de GALM fittesten;

De partijen die een bijdrage hebben geleverd aan de GALM fittesten zijn: Atletiekvereniging Cialfo, Fitnesscentrum Epe, Fysiotherapiepraktijk Dynamiek, FoodMindMotion, Fysio Fit Veenstade, GALM groep Cialfo, Gelderse Sportfederatie, Gemeente Epe, Gymnastiekvereniging Hercules, Handbalvereniging CVO, Koppel, Korfbalvereniging Regio '72, Molenhoek Fysiotherapie, Optima Forma, Stichting Vèrian, SWO/E Welzijn en Ondersteuning, TV Epe, Volleybalvereniging BLOK EVC, Wandelschool In De Benen, Wandelvereniging WIOS Epe, Zwem- en Sportcentrum de Koekoek.



De GALM fittesten zijn financieel mede mogelijk gemaakt door de gemeente Epe.

Vervolgaanbod / flyer

Sportaanbieders in de gemeente Epe zijn benaderd met de vraag of zij sport- en/of beweegaanbod voor deze doelgroep hebben en/of zij (vervolg)aanbod willen ontwikkelen. Diverse aanbieders hebben gehoor gegeven aan deze oproep. Het (vervolg)aanbod is gebundeld in een boekje wat de deelnemers na de fittest mee naar huis kregen. Daarnaast is het boekje verspreid op de volgende openbare plaatsen in Epe, Vaassen, Emst en Oene:

- Huisartsenpraktijk
- GGD
- Gemeentehuis
- Kulturhus
- Wijkvereniging
- Wijksteunpunt
- Viatence
- Gezondheidscentrum



Demonstraties/meedoen-les

Om deelnemers aan de GALM fittesten een beeld te geven van mogelijk (vervolg)aanbod zijn in samenwerking met lokale sportaanbieders demonstratie/meedoen-lessen georganiseerd. Dit is in Vaassen georganiseerd met volleybalvereniging Blok EVC, Zwem- en Sportcentrum de Koekoek en Handbalvereniging CVO/ FoodMindMotion; in Epe met Atletiekvereniging Cialfo, Fitnesscentrum Epe en TV Epe. Tijdens de GALM fittesten op 20 februari in Vaassen bleek dat deelnemers niet naar de demonstratie/meedoen-lessen kwamen. Reden hiervoor was dat er te weinig mensen op een paar momenten hiervoor benaderd konden worden (groepjes van 15 personen vertrokken bij het laatste onderdeel). Daarnaast bleek dat mensen na het doorlopen van de fittest (anderhalf uur) niet meer de behoefte hadden om mee te doen met het aanbod. Om deze reden is dit in overleg met de sportaanbieders in Epe geannuleerd.

PR

Om aandacht te geven aan de GALM fittesten zijn in oktober en januari persberichten verzonden. Daarnaast heeft de gemeente Epe, via de gemeentepagina in de lokale media, twee maal aandacht gegeven aan de GALM fittesten. De stentor heeft een artikel geplaatst naar aanleiding van een interview met deelnemers van een GALM groep, gerealiseerd na de GALM fittesten in de gemeente Epe in 2001. Verder is via social media veelvuldig gecommuniceerd over de GALM fittesten. Tenslotte is na afloop een compilatievideo gemaakt van de GALM fittesten die gedeeld is via social media.



Bedankje vrijwilligers

Voor het afnemen van de GALM fittesten werd de hulp ingeroepen van vrijwilligers. Via oproepen in de media en het netwerk van alle betrokken partijen zijn deze vrijwilligers geworven. In totaal hebben in het hele GALM traject 70 vrijwilligers op één of andere manier een bijdrage geleverd, waarvan 60 vrijwilligers op de beide testdagen zelf. Alle vrijwilligers hebben als bedankje een 'slokje water' -bidon ontvangen.

Aantal deelnemers

Alle inwoners van de gemeente Epe in de leeftijd van 55 – 70 jaar (circa 7000) hebben een brief van de gemeente Epe ontvangen waarin ze uitgenodigd worden om deel te nemen aan de GALM fittesten. Hierbij is de nadruk gelegd dat de testen bedoeld zijn voor iedereen die inactief is. Men kon zich (telefonisch) aanmelden bij de receptie van het Kulturhus in Epe. Dit heeft geresulteerd in 209 deelnemers in Vaassen en 215 deelnemers in Epe.

Bevindingen en conclusies

Bevindingen evaluatie samenwerkende partijen

Tijdens de bijeenkomst Ketenaanpak op 28 april 2016 is met de aanwezige partijen de GALM testen geëvalueerd.

De voorbereiding, de samenwerking en de communicatie rondom de GALM fittesten in Vaassen en Epe is als positief ervaren. Geen van de aanwezigen heeft hier opmerkingen over.

De testdagen zelf zijn over het algemeen als positief ervaren. Er ligt echter ruimte voor verbetering. Zo was er onduidelijkheid over de mogelijkheid om vragen te stellen aan verpleegkundige tijdens de testdag in Vaassen. Er kan bij verschillende testonderdelen meer aandacht besteed worden aan het punt hygiëne. Deelnemers wisten niet dat dit kon en werden niet door de fysiotherapeuten verwezen naar de verpleegkundige. Tijdens de testdagen in Epe is dit aangepast en verbeterd. Ook bleek het bespreken van de testresultaten te veel tijd in beslag te nemen. Het interpreteren van de testresultaten is prima, maar adviezen geven aan deelnemers kost veel tijd. Tegelijk bleek dat de deelnemers juist behoefte hadden aan persoonlijk advies. Tijdens de testdagen waren demonstratielessen georganiseerd door sportaanbieders. Hier heeft echter niemand aan deelgenomen omdat de deelnemers van de fittesten na het doorlopen van het circuit hier geen behoefte meer aan hadden. In de toekomst zou dit verbeterd kunnen worden door demonstraties aan het bespreken van de resultaten te koppelen. Ook kan achteraf bij de deelnemers geïnventariseerd worden waar behoefte aan is, om vervolgens specifiek aanbod aan te bieden. In Vaassen blijkt dat het merendeel van de deelnemers aan de fittesten tot de doelgroep behoort en er goed aan zou doen meer te bewegen. In Epe blijkt dit in mindere mate het geval te zijn. Het aanbod van aanbieders in de vorm van foldermateriaal zou nadrukkelijker onder de aandacht gebracht kunnen worden bij de deelnemers. Ook zou het goed zijn dat huisartsen in de gemeente Epe bekend zouden zijn met de fittesten, nog mooier zou zijn als ze er bij betrokken zouden worden.



Bevindingen evaluatie deelnemers

Het aantal deelnemers wat de online enquête heeft ingevuld is erg hoog, 172 van de 240 (72%). Het blijkt dat meer vrouwen dan mannen hebben deelgenomen aan de fittesten. Dit verschil is in Epe (67,05%) echter veel groter dan in Vaassen (54,76%). De meeste deelnemers in zowel Vaassen (55,95%) als Epe (56,82%) waren tussen de 55 en 65 jaar. De begeleiding tijdens de GALM fittesten wordt door een grote meerderheid met 'goed' of 'uitstekend' beoordeeld (Vaassen 81% en Epe 83%). Ook de verschillende testonderdelen worden door een ruime meerderheid beoordeeld met 'nuttig' of 'zeer nuttig'. De meeste deelnemers in Vaassen bewegen 3 dagen per week (25%). In Epe is dit twee of drie dagen per week (23,86%). In Vaassen beweegt bijna een kwart van de deelnemers (23,86%) vijf dagen per week of meer, in Epe is dit iets minder (18,18%). Dit betekent dat in Vaassen 76,14% en in Epe 81,82% van de deelnemers niet voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB¹). De meeste deelnemers geven aan wekelijks tussen de 60 en 120 minuten matig intensief te bewegen. In Vaassen is dit 32,14%, in Epe 46,59%. Wat betreft het vervolgaanbod geeft 13,0% van de deelnemers in Vaassen en 11,30% van de deelnemers in Epe aan dit gedaan te hebben. Daarnaast geeft een grote groep deelnemers aan dit wellicht nog te zullen doen (Vaassen 32,14%, Epe 42,05%). Op de vraag waar voor welk beweegaanbod gekozen wordt is valt in Vaassen Galmfit (13,64%)

¹ De Nederlands Norm Gezond Bewegen houdt voor volwassenen geldt dat zij vijf dagen per week minstens een halfuur per dag moeten bewegen, met wat matig intensieve inspanning wordt genoemd (je hart gaat sneller kloppen en je haalt iets sneller adem).

en FysioFitness (13,64%) op. In Epe vallen Nordic Walking/ Sportief Wandelen (8,51%) en Dynamic Tennis (10,64% op. Een ruime meerderheid Vaassen (80,95%) en Epe (79,55%) beoordeelt de GALM fittesten met een 8 of hoger. Bij de opmerkingen van de deelnemers vallen een aantal punten op. Zo blijkt dat veel mensen de GALM fittesten als positief en prettig hebben ervaren. Ook wordt vaak de suggestie de GALM fittesten periodiek te organiseren in de gemeente. Het valt op dat veel deelnemers een persoonlijker advies zouden willen hebben van de fysio in plaats van een groepsbespreking. Tenslotte zouden ze op meer/andere onderdelen getest willen worden.

Conclusies

De GALM fittesten zijn als zeer positief ervaren. Het thema bewegen en gezondheid is breed onder de aandacht gebracht bij de doelgroep en 424 deelnemers hebben de fittest afgelegd. Het was mooi om te zien dat er vanuit verschillende kanten positieve reacties kwamen op de GALM fittesten. Daarnaast hebben erg veel enthousiaste vrijwilligers zich belangeloos in gezet voor de GALM fittesten. Ook van hen zijn veel positieve reacties terug gekomen. Ditzelfde blijkt ook uit de evaluatie onder de deelnemers, veel mensen zouden graag zien dat de testen periodiek gehouden worden. Toch zullen we bij een volgende keer de testonderdelen en de eindgesprekken tegen het licht moeten houden. Ook het (vervolg)aanbod (inhoud, periode, moment) en het betrekken van sportaanbieders (vooraf en op de dag zelf) geeft ruimte voor verbetering.

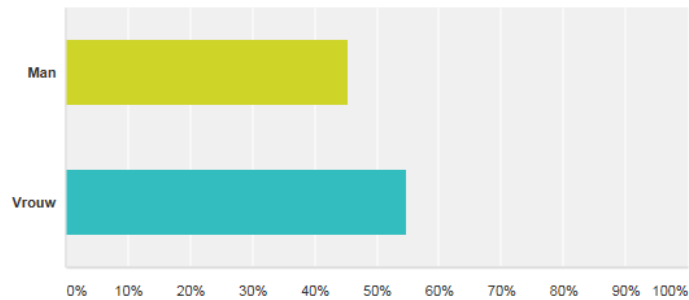
Met de GALM fittesten is de doelgroep (inactieve inwoners van 55-70 jaar) bereikt. Alle deelnemers behoorden tot deze leeftijdscategorie en het merendeel van de deelnemers voldoet niet aan de NNGB en zou meer moeten bewegen. Daarnaast is door de (media) aandacht die de GALM testen hebben gehad bewustwording gecreëerd rondom het them bewegen. We zouden echter ook graag de inwoners bereiken die niet of nauwelijks bewegen, dit is echter niet gelukt.

Met behulp van de GALM testen hebben we inactieve inwoners willen toeleiden naar lokaal sportaanbod. Dit is echter niet gelukt. Slecht een kleine groep deelnemers heeft zich ingeschreven voor vervolgaanbod. Het blijkt ook dat veel deelnemers al op een of andere manier sporten of bewegen waardoor er weinig ruimte ligt voor verbetering.

De deelnemers aan de GALM fittesten hebben bij aanmelding een emailadres achtergelaten wanneer zij dit hadden. Via deze emailadressen hebben wij een online evaluatie uitgerold direct na de fittesten, hier kwamen in Vaassen 84 reacties op. De resultaten ziet u op de volgende pagina's.

Bent u een man of een vrouw?

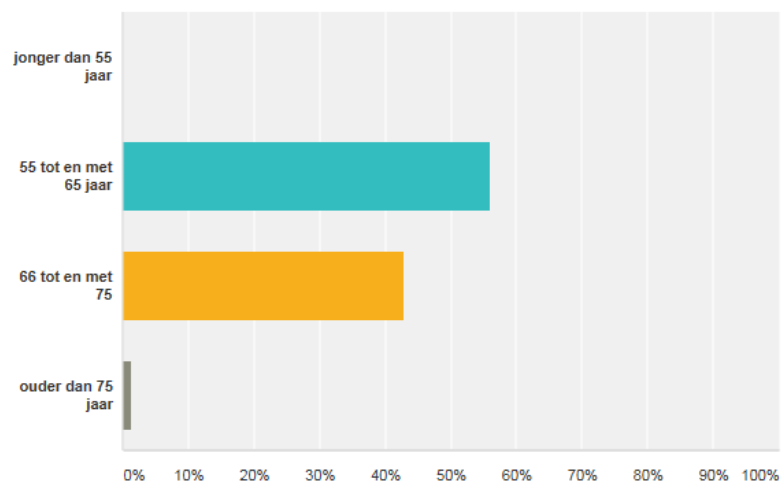
Beantwoord: 84 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
Man	45,24% 38
Vrouw	54,76% 46
Totaal	84

Wat is uw leeftijd?

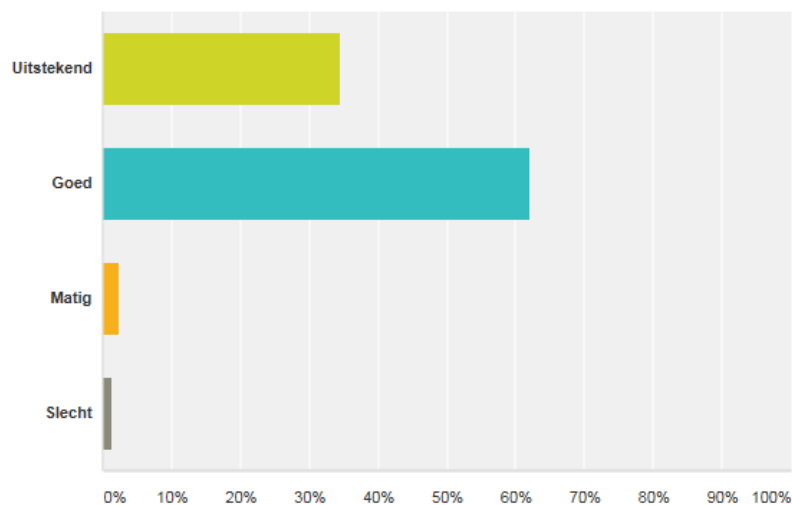
Beantwoord: 84 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
jonger dan 55 jaar	0,00% 0
55 tot en met 65 jaar	55,95% 47
66 tot en met 75	42,86% 36
ouder dan 75 jaar	1,19% 1
Totaal	84

Wat vond u van de begeleiding bij de testonderdelen tijdens de GALM fittest?

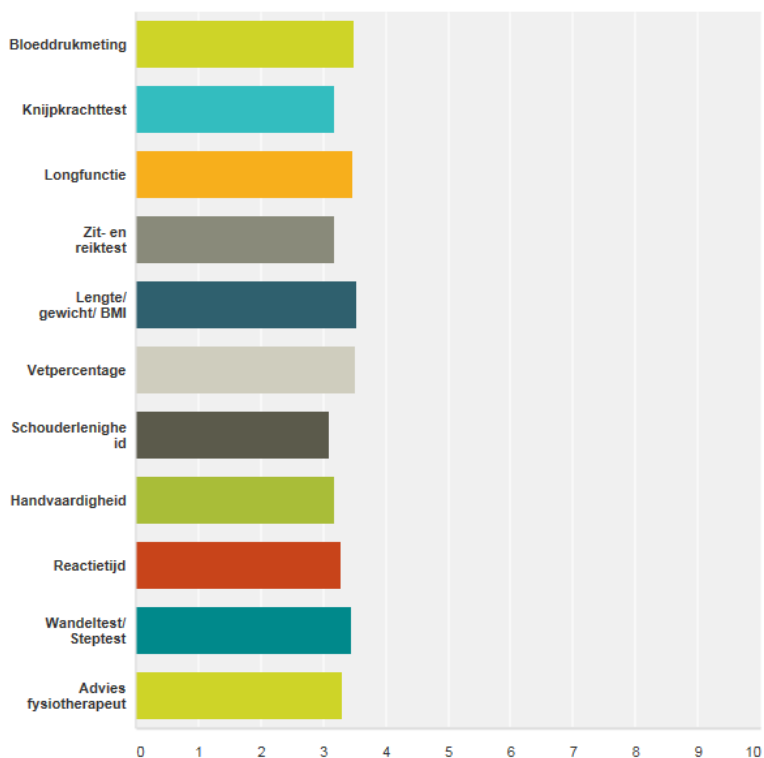
Beantwoord: 84 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
Uitstekend	34,52% 29
Goed	61,90% 52
Matig	2,38% 2
Slecht	1,19% 1
Totaal	84

Hoe nuttig vond u de verschillende testonderdelen van de GALM fittest? Geef in onderstaande tabel aan hoe nuttig u het vond.

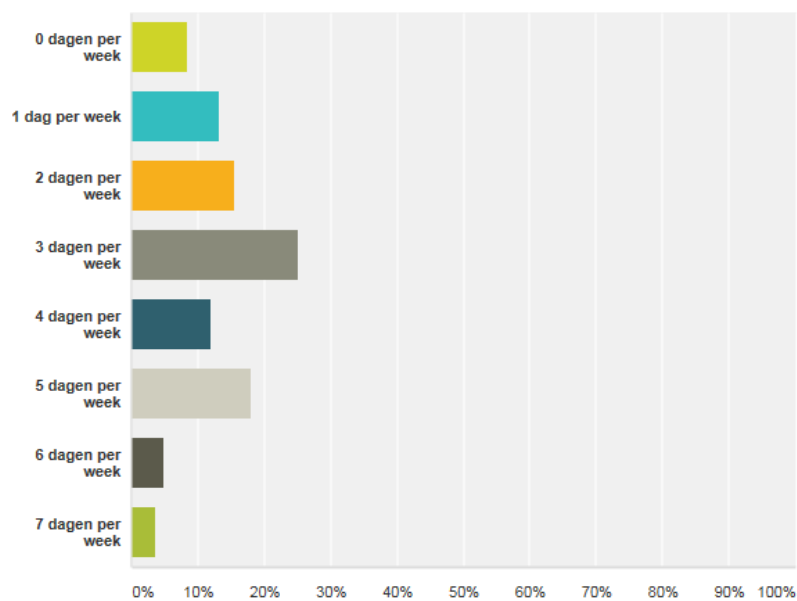
Beantwoord: 84 Overgeslagen: 0



	Helemaal niet nuttig	Niet nuttig	Nuttig	Zeer nuttig	(geen label)	Totaal	Gewogen gemiddelde
Bloeddrukmeting	2,38% 2	1,19% 1	42,86% 36	53,57% 45	0,00% 0	84	3,48
Knijpkrachttest	2,41% 2	6,02% 5	63,86% 53	27,71% 23	0,00% 0	83	3,17
Longfunctie	2,41% 2	0,00% 0	46,99% 39	50,60% 42	0,00% 0	83	3,46
Zit- en reiktest	2,41% 2	6,02% 5	62,65% 52	28,92% 24	0,00% 0	83	3,18
Lengte/ gewicht/ BMI	1,20% 1	0,00% 0	45,78% 38	51,81% 43	1,20% 1	83	3,52
Vetpercentage	1,19% 1	1,19% 1	46,43% 39	48,81% 41	2,38% 2	84	3,50
Schouderlenigheid	2,41% 2	6,02% 5	71,08% 59	20,48% 17	0,00% 0	83	3,10
Handvaardigheid	2,38% 2	4,76% 4	66,67% 56	26,19% 22	0,00% 0	84	3,17
Reactietijd	1,20% 1	4,82% 4	60,24% 50	33,73% 28	0,00% 0	83	3,27
Wandeltest/ Steptest	2,38% 2	1,19% 1	47,62% 40	47,62% 40	1,19% 1	84	3,44
Advies fysiotherapeut	1,27% 1	3,80% 3	63,29% 50	26,58% 21	5,06% 4	79	3,30

Hoe vaak per week beweegt u matig intensief? Dit is wanneer u sneller gaat ademen, het warm krijgt en uw hart sneller gaat kloppen.

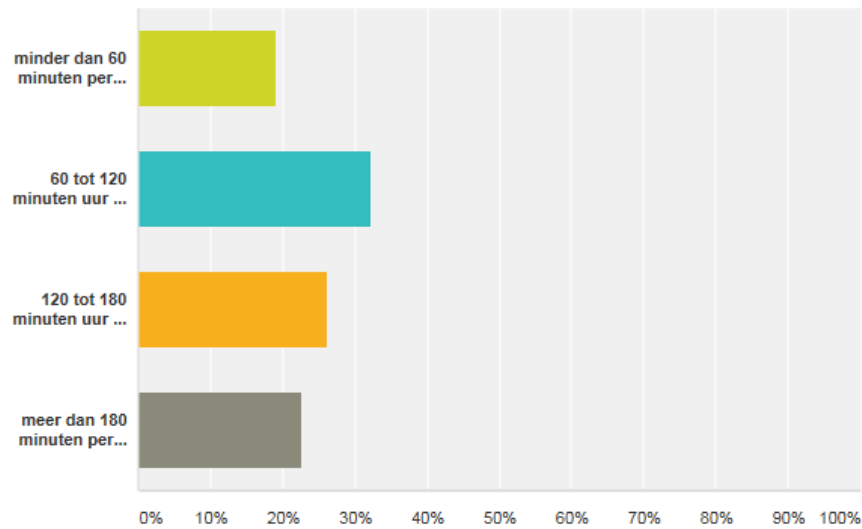
Beantwoord: 84 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
0 dagen per week	8,33% 7
1 dag per week	13,10% 11
2 dagen per week	15,48% 13
3 dagen per week	25,00% 21
4 dagen per week	11,90% 10
5 dagen per week	17,86% 15
6 dagen per week	4,76% 4
7 dagen per week	3,57% 3
Totaal	84

Hoe lang beweegt u per week matig intensief? Dit is wanneer u sneller gaat ademen, het warm krijgt en uw hart sneller gaat kloppen.

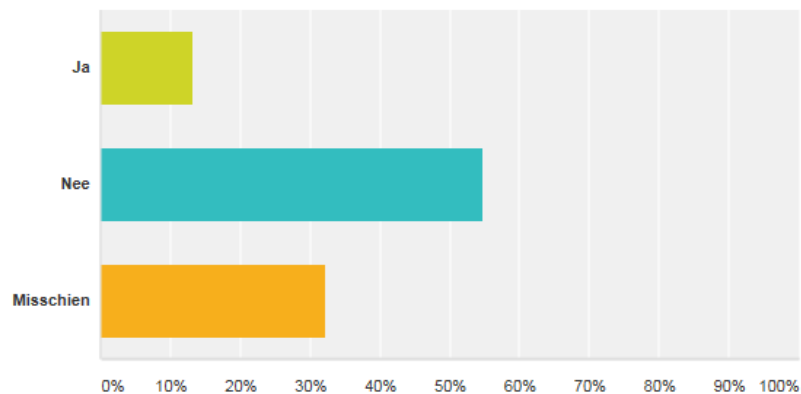
Beantwoord: 84 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
minder dan 60 minuten per week	19,05%
60 tot 120 minuten per week	32,14%
120 tot 180 minuten per week	26,19%
meer dan 180 minuten per week	22,62%
Totaal	84

Tijdens de GALM fittesten heeft u een folder gekregen met lokaal sport- en beweegaanbod. Heeft u zich opgegeven voor een beweegprogramma of bent u van plan dit te doen?

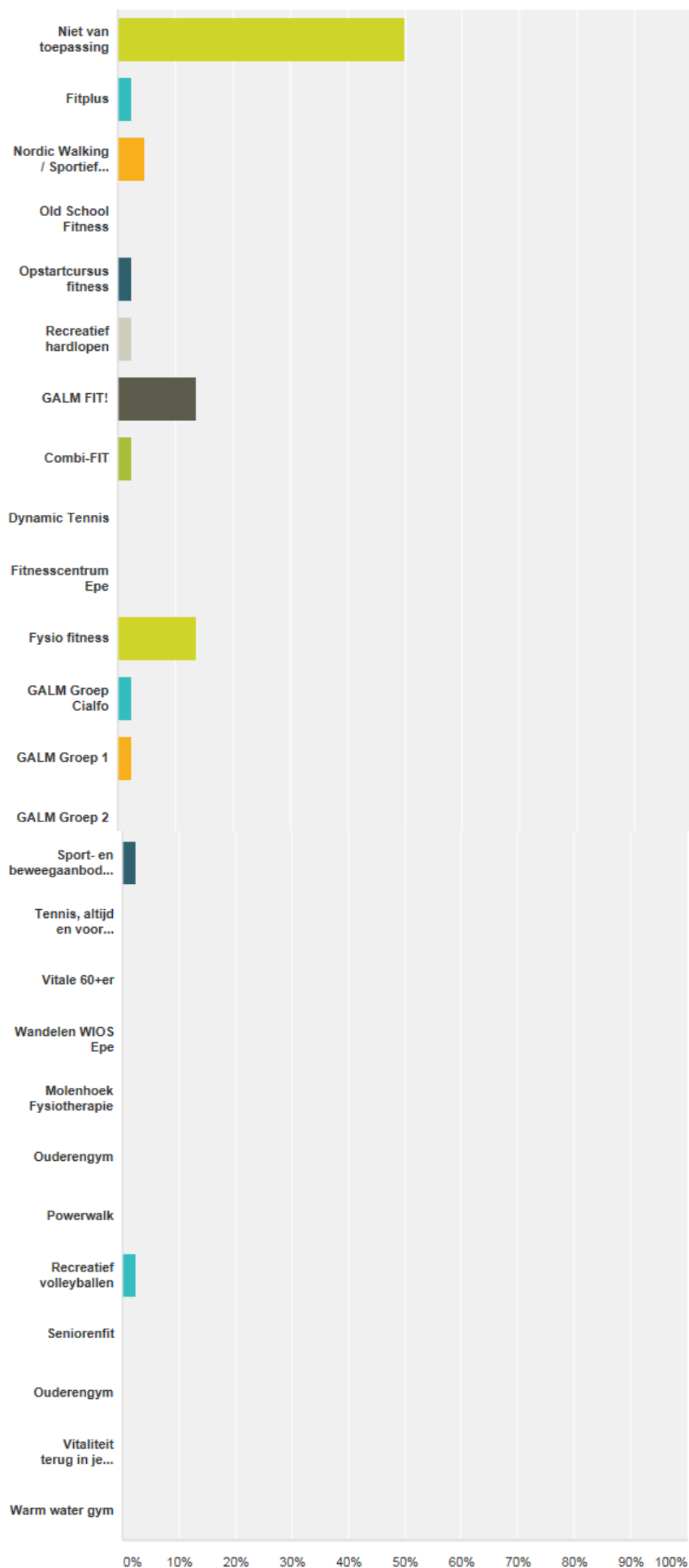
Beantwoord: 84 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
Ja	13,10%
Nee	54,76%
Misschien	32,14%
Totaal	84

Voor welk vervolg beweegaanbod heeft u zich opgegeven of gaat u zich opgeven?

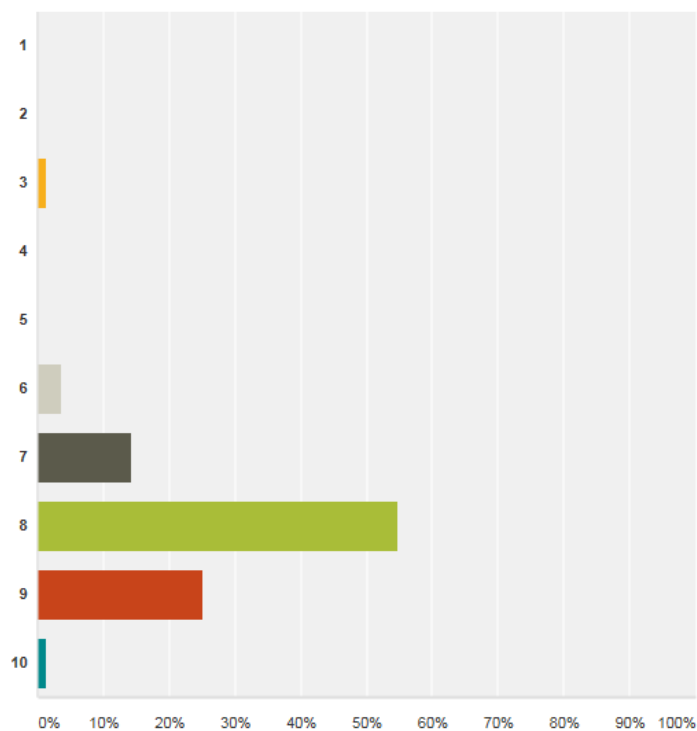
Beantwoord: 44 Overgeslagen: 40



Antwoordkeuzen	Reacties	
▼ Niet van toepassing	50,00%	22
▼ Fitplus	2,27%	1
▼ Nordic Walking / Sportief Wandelen	4,55%	2
▼ Old School Fitness	0,00%	0
▼ Opstartcursus fitness	2,27%	1
▼ Recreatief hardlopen	2,27%	1
▼ GALM FIT!	13,64%	6
▼ Combi-FIT	2,27%	1
▼ Dynamic Tennis	0,00%	0
▼ Fitnesscentrum Epe	0,00%	0
▼ Fysio fitness	13,64%	6
▼ GALM Groep Cialfo	2,27%	1
▼ GALM Groep 1	2,27%	1
▼ GALM Groep 2	0,00%	0
▼ Sport- en beweegaanbod SWO/E	2,27%	1
▼ Tennis, altijd en voor iedereen	0,00%	0
▼ Vitale 60+er	0,00%	0
▼ Wandelen WIOS Epe	0,00%	0
▼ Molenhoek Fysiotherapie	0,00%	0
▼ Ouderengym	0,00%	0
▼ Powerwalk	0,00%	0
▼ Recreatief volleyballen	2,27%	1
▼ Seniorenfit	0,00%	0
▼ Ouderengym	0,00%	0
▼ Vitaliteit terug in je leven	0,00%	0
▼ Warm water gym	0,00%	0
Totaal		44

Wat is uw totaaloordeel over de GALM fittest? Geef een cijfer op een schaal van 1 tot 10.

Beantwoord: 84 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
1	0,00% 0
2	0,00% 0
3	1,19% 1
4	0,00% 0
5	0,00% 0
6	3,57% 3
7	14,29% 12
8	54,76% 46
9	25,00% 21
10	1,19% 1
Totaal	84

Heeft u nog opmerkingen, vragen of ideeën ten aanzien van de GALM fittest?

Beantwoord: 65 Overgeslagen: 19

er is geen mogelijkheid meer antw. te geven bij vraag 8
10-3-2016 8:19 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Ik miste bloedafname voor suiker glucose bepaling.
6-3-2016 21:26 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Nee, ik sportal en heb hydrotherapie.
2-3-2016 21:27 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Wandeltest vind ik niet juist. Hangt af van de lengte van je benen.
2-3-2016 18:45 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

onder belasting meten
2-3-2016 17:09 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

voor herhaling vatbaar!
2-3-2016 14:44 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

De dame van de Fysio kon niet tegen kritische opmerkingen
1-3-2016 19:58 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

de afnemers waren zeer gemotiveerd. Compliment
29-2-2016 20:50 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

over twee jaar weer een zelfde test en dan vergelijken en dank voor jullie inzet.
29-2-2016 20:27 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

De groep mensen die je echt aan het bewegen moet krijgen bereik je denk ik niet op deze manier, ik heb nml. die mensen niet gesproken. Vond de brief en de bedoeling niet erg duidelijk.
29-2-2016 16:03 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Misschien suiker, cholesterol, PSA waardes meten?
29-2-2016 14:44 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

nuttige dag!!
29-2-2016 9:31 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Elk jaar een test.
29-2-2016 9:13 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Als het mogelijk is elk jaar organiseren. Zeker voor diegene die nu niet aan bod kwamen.
28-2-2016 21:36 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Organisatie was prima; ook hartfunctie-test de volgende keer; voethygiëne bij de vetpercentage-test en lengtemeting moet beter: na ELKE meting.
28-2-2016 20:02 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

geen
28-2-2016 13:21 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Graag over ca. 2 a 3 jaar herhalingstest
27-2-2016 16:02 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Nee dit was een mooie ervaring voor mij.
26-2-2016 18:09 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Test als zeer prettig ervaren
26-2-2016 16:01 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

kledingadvies voordat je mee gaat doen
25-2-2016 21:21 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Had graag gezien dat er voor 60plus ook activiteiten in de avond zijn omdat je nu toch langer door moet werken en de meeste activiteiten waar ik interesse in heb zijn overdag

25-2-2016 20:39 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

aanwijzing kan beter

25-2-2016 19:58 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

geen

25-2-2016 19:37 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Van mij mag dit ieder jaar wel.

25-2-2016 18:00 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Het stond al in de krant: ik miste de 'buikjes, de bankhangers' Juist voor hen zou deze test zeer nuttig zijn. Je kunt ze er niet aan de haren bijlslepen, maar een volgende keer misschien iets meer het belang van de test juist voor deze doelgroep meer benadrukken.

25-2-2016 16:38 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

zou om de paar jaar nuttig zijn en daarnaast zou tijd voor persoonlijk advies ook niet slecht zijn

25-2-2016 15:45 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

JA! Dit uitstekende initiatief graag jaarlijks herhalen!!!

25-2-2016 14:42 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

ja als je pacemaker hebt zorg dan dat er een andere oplossing is voor meting gewicht en vetpercentage , het is dat ik de fisio ken en hij het voor mij geaasn en uitgerekend heeft anders wist ik het niet. en als je uitkering hebt zijn de meeste sporten te duur

25-2-2016 14:17 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Door met deze test mee te doen, ben ik me nog meer bewust geworden van het belang van regelmatig blijven bewegen. Het viel me tegen dat is de looptest niet goed kon doen, dat had ik anders bedacht. ??

25-2-2016 12:11 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

n v t

25-2-2016 11:11 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Ik mis een geheugentest

25-2-2016 10:01 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Nuttig en goede informatie over een te volgen traject

24-2-2016 22:44 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

waarom geen normale senioren gymnastiek op een avond.55 plusser moeten overdag nog steeds werken tot 67

24-2-2016 21:50 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Ik doe zumba wandel veel met de hond en yoga ben vaak aan poetsen en doe vrijwilligerswerk en regelmatig bezig en af en toe zwemmen aquavit groetjes

24-2-2016 21:41 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Vond het zinvol en het zou meer deelnemers verdiend hebben

24-2-2016 19:54 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

ik ga een proefles yoga volgen i.v.m schouderlenigheid

24-2-2016 19:47 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

neen geen opmerkingen. Ik vond dit een goede test

24-2-2016 19:25 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Het advies van de fysiotherapeut was geen echt advies op de persoon gericht. Het was meer een uitleg over de resultaten van de test. Met als algemeen advies kom uit je stoel.

24-2-2016 19:24 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Jaarlijks dezelfde test herhalen, dan houdt iedereen de vinger aan de pols

24-2-2016 19:09 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Jammer dat niet de mensen meedoen waarvoor het eigenlijk volgens mij het hardste nodig is.

24-2-2016 18:35 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

heel nuttig.

24-2-2016 18:21 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

advies op persoonlijke test voor beweegaanbod, wat is voor mij het beste om fit te worden/blijven

24-2-2016 18:03 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

prima georganiseerd!Over 10 jaar weer.

24-2-2016 17:18 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

ik heb de wandeltest niet gedaan, en fittest niet afgemaakt

24-2-2016 16:44 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Ik vond de organisatie perfect! Complimenten en dank aan de vele vrijwilligers!

24-2-2016 16:31 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

ik vond het een heel goede test	24-2-2016 16:14	Antwoorden van respondenten weergeven
Geen advies ontvangen over verhoogde bloeddruk; geen advies ontvangen van fysiotherapeut	24-2-2016 15:46	Antwoorden van respondenten weergeven
Jammer dat er zich weinig verenigingen presenteerden.	24-2-2016 15:18	Antwoorden van respondenten weergeven
Neen	24-2-2016 13:54	Antwoorden van respondenten weergeven
test is erg nuttig voor bewustwording van de conditie	24-2-2016 13:49	Antwoorden van respondenten weergeven
Algehele begeleiding kan beter. Administratie m.b.t. deelname en wachtlijst kan beter. Ben eerst op een wachtlijst komen te staan i.v.m. te veel deelname. Ben daarna benaderd om alsnog mee te doen i.v.m. uitval van een deelnemer. Heb vervolgens de test gedaan. Ben daarna nog 2 maal benaderd om door uitval van een deelnemer de test te komen doen. Administratie m.b.t. deelname en wachtlijst kan dus beter.	24-2-2016 13:47	Antwoorden van respondenten weergeven
Prima initiatief, vraag me wel af of je de mensen die niet of nauwelijks bewegen of kampen met overgewicht hiermee bereikt	24-2-2016 13:33	Antwoorden van respondenten weergeven
Wij , mijn man en ik , vonden het erg prettig om op deze manier een beeld te krijgen van hoe fit wij blijken te zijn en wat er verbeterd kan worden .	24-2-2016 13:26	Antwoorden van respondenten weergeven
neen	24-2-2016 13:21	Antwoorden van respondenten weergeven
Het was een goed georganiseerde test voor herhaling vatbaar	24-2-2016 13:20	Antwoorden van respondenten weergeven
Prima, weet nu waar ik aan moet werken	24-2-2016 13:10	Antwoorden van respondenten weergeven
Er waren wel folders van diverse bewegingsgroepen, maar ik miste het daadwerkelijk aanwezig zijn of demonstraties van vertegenwoordigers van deze groepen.	24-2-2016 13:01	Antwoorden van respondenten weergeven
complimenten voor jullie organisatie	24-2-2016 12:56	Antwoorden van respondenten weergeven
Ik was in mijn gewone kleding gekomen, maar zag veel mensen op sportschoenen. Er was geen kledingadvies gegeven, maar dat was wel handig geweest.	24-2-2016 12:51	Antwoorden van respondenten weergeven
Het zou mooi zijn om elk jaar zo'n test te ondergaan zodat de deelnemers inzicht krijgen en houden in hun mate van voor- of achteruitgang.	24-2-2016 12:48	Antwoorden van respondenten weergeven
Evenwicht test	24-2-2016 12:39	Antwoorden van respondenten weergeven
Een heel goed initiatief om je bewust(er) te maken van de noodzaak van bewegen.	24-2-2016 12:28	Antwoorden van respondenten weergeven
dit moet jaarlijks gebeuren indien mogelijk	24-2-2016 12:28	Antwoorden van respondenten weergeven
complimenten voor jullie organisatie	24-2-2016 12:56	Antwoorden van respondenten weergeven
Ik was in mijn gewone kleding gekomen, maar zag veel mensen op sportschoenen. Er was geen kledingadvies gegeven, maar dat was wel handig geweest.	24-2-2016 12:51	Antwoorden van respondenten weergeven
Het zou mooi zijn om elk jaar zo'n test te ondergaan zodat de deelnemers inzicht krijgen en houden in hun mate van voor- of achteruitgang.	24-2-2016 12:48	Antwoorden van respondenten weergeven
Evenwicht test	24-2-2016 12:39	Antwoorden van respondenten weergeven
Een heel goed initiatief om je bewust(er) te maken van de noodzaak van bewegen.	24-2-2016 12:28	Antwoorden van respondenten weergeven
dit moet jaarlijks gebeuren indien mogelijk	24-2-2016 12:28	Antwoorden van respondenten weergeven

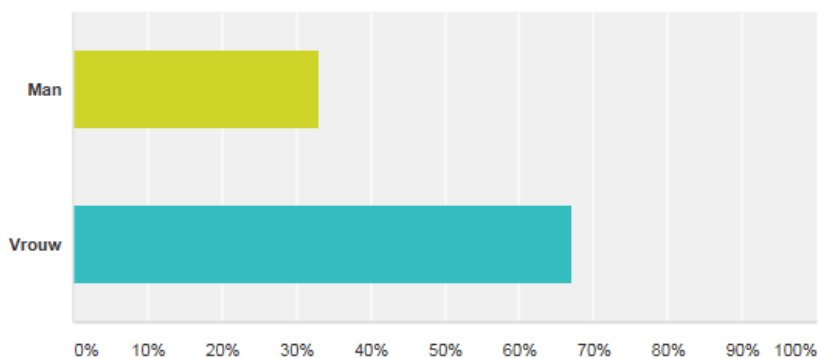
ik had aangegeven dat het nuttig is samen te werken met de apotheek Ik heb in 2014 een testje gedaan waarbij alle 3 de chlorosterol waarden berekend konden worden aan de hand van één druppel bloed. Ik hoef denk ik niet te zeggen dat er soms wachtrijen ontstonden, door een betere organisatie kan de 90 minuten doorlooptijd misschien nog naar beneden?

24-2-2016 12:09 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

De deelnemers aan de GALM fittesten hebben bij aanmelding een emailadres achtergelaten wanneer zij dit hadden. Via deze emailadressen hebben wij een online evaluatie uitgerold direct na de fittesten, hier kwamen in Epe 88 reacties op. De resultaten ziet u op de volgende pagina's.

Bent u een man of een vrouw?

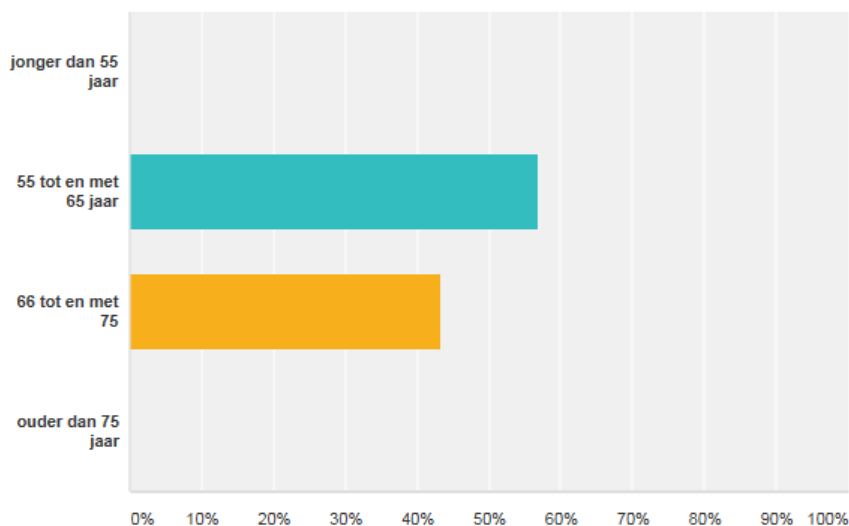
Beantwoord: 88 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
Man	32,95% 29
Vrouw	67,05% 59
Totaal	88

Wat is uw leeftijd?

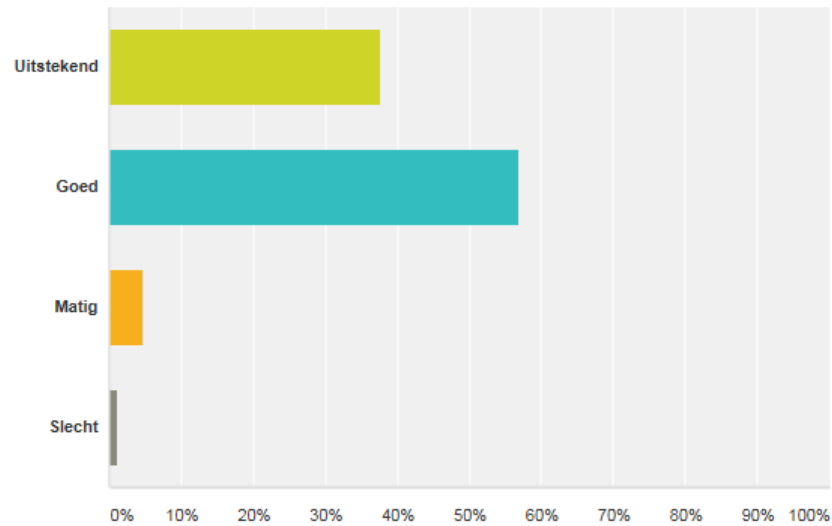
Beantwoord: 88 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
jonger dan 55 jaar	0,00% 0
55 tot en met 65 jaar	56,82% 50
66 tot en met 75	43,18% 38
ouder dan 75 jaar	0,00% 0
Totaal	88

Wat vond u van de begeleiding bij de testonderdelen tijdens de GALM fittest?

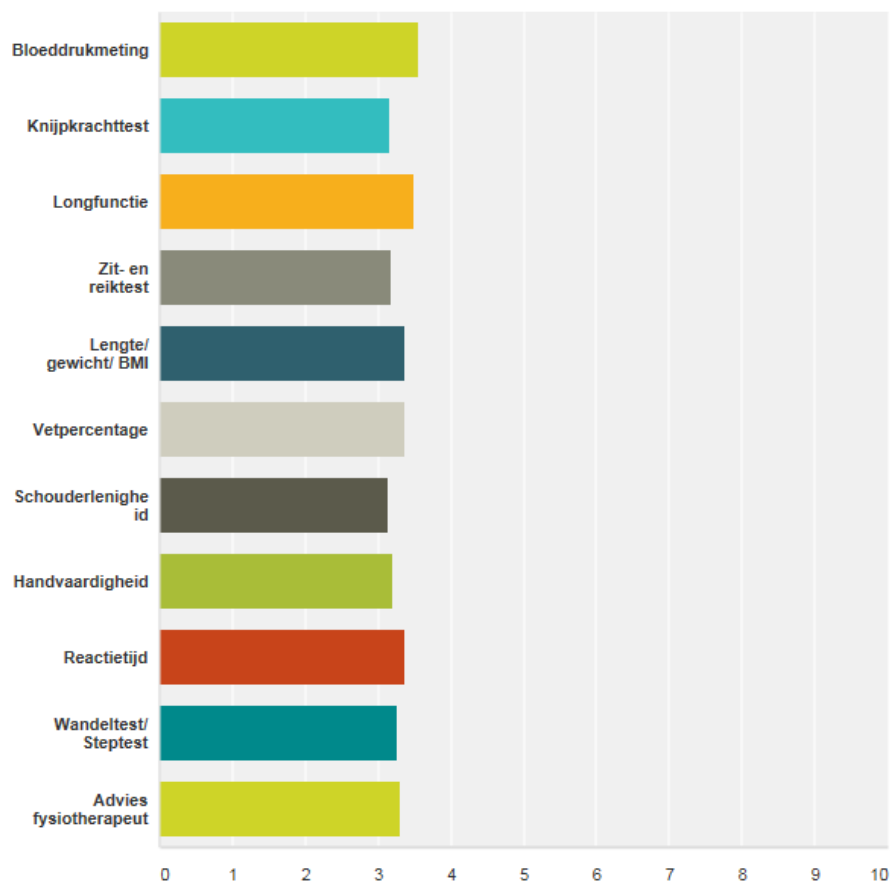
Beantwoord: 88 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
Uitstekend	37,50% 33
Goed	56,82% 50
Matig	4,55% 4
Slecht	1,14% 1
Totaal	88

Hoe nuttig vond u de verschillende testonderdelen van de GALM fittest? Geef in onderstaande tabel aan hoe nuttig u het vond.

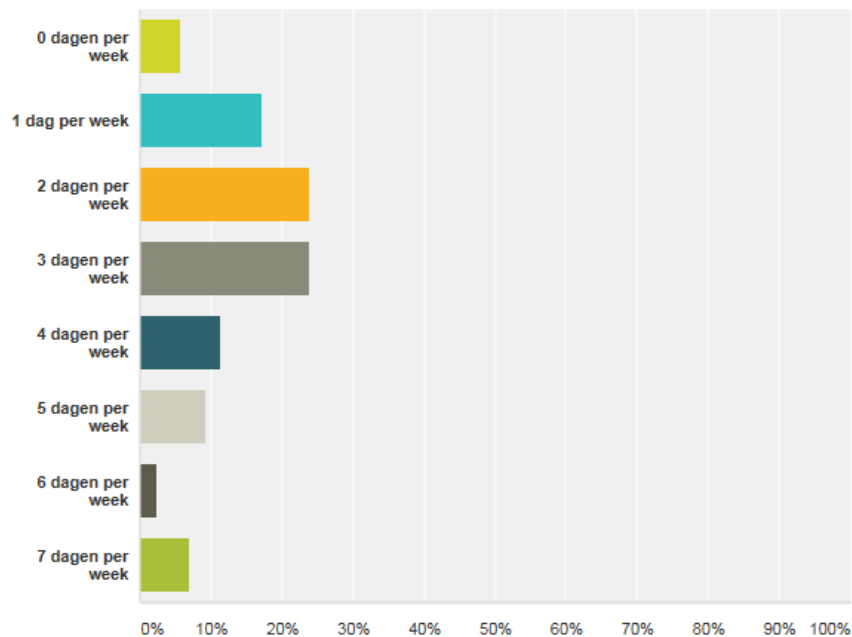
Beantwoord: 88 Overgeslagen: 0



	Helemaal niet nuttig	Niet nuttig	Nuttig	Zeer nuttig	(geen label)	Totaal	Gewogen gemiddelde
Bloeddrukmeting	2,27% 2	1,14% 1	36,36% 32	60,23% 53	0,00% 0	88	3,55
Knijpkrachttest	1,14% 1	6,82% 6	67,05% 59	25,00% 22	0,00% 0	88	3,16
Longfunctie	1,15% 1	1,15% 1	45,98% 40	51,72% 45	0,00% 0	87	3,48
Zit- en reiktest	1,14% 1	6,82% 6	65,91% 58	26,14% 23	0,00% 0	88	3,17
Lengte/ gewicht/ BMI	1,14% 1	3,41% 3	53,41% 47	42,05% 37	0,00% 0	88	3,36
Vetpercentage	1,15% 1	2,30% 2	57,47% 50	37,93% 33	1,15% 1	87	3,36
Schouderlenigheid	2,27% 2	4,55% 4	71,59% 63	20,45% 18	1,14% 1	88	3,14
Handvaardigheid	2,30% 2	2,30% 2	68,97% 60	26,44% 23	0,00% 0	87	3,20
Reactietijd	1,14% 1	0,00% 0	60,23% 53	38,64% 34	0,00% 0	88	3,36
Wandeltest/ Steptest	1,15% 1	2,30% 2	65,52% 57	31,03% 27	0,00% 0	87	3,26
Advies fysiotherapeut	1,15% 1	5,75% 5	59,77% 52	29,89% 26	3,45% 3	87	3,29

Hoe vaak per week beweegt u matig intensief? Dit is wanneer u sneller gaat ademen, het warm krijgt en uw hart sneller gaat kloppen.

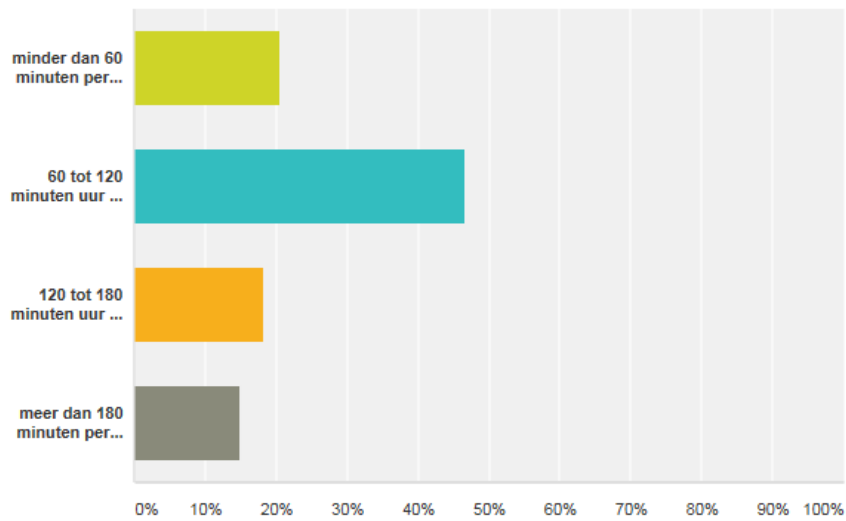
Beantwoord: 88 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
0 dagen per week	5,68% 5
1 dag per week	17,05% 15
2 dagen per week	23,86% 21
3 dagen per week	23,86% 21
4 dagen per week	11,36% 10
5 dagen per week	9,09% 8
6 dagen per week	2,27% 2
7 dagen per week	6,82% 6
Totaal	88

Hoe lang beweegt u per week matig intensief? Dit is wanneer u sneller gaat ademen, het warm krijgt en uw hart sneller gaat kloppen.

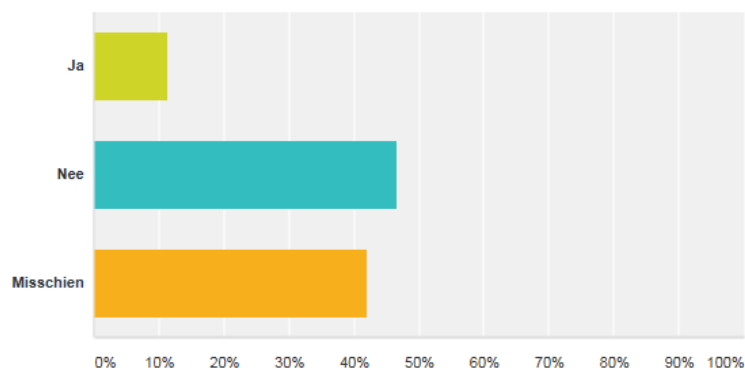
Beantwoord: 88 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
minder dan 60 minuten per week	20,45% 18
60 tot 120 minuten uur per week	46,59% 41
120 tot 180 minuten uur per week	18,18% 16
meer dan 180 minuten per week	14,77% 13
Totaal	88

Tijdens de GALM fittesten heeft u een folder gekregen met lokaal sport- en beweegaanbod. Heeft u zich opgegeven voor een bewegprogramma of bent u van plan dit te doen?

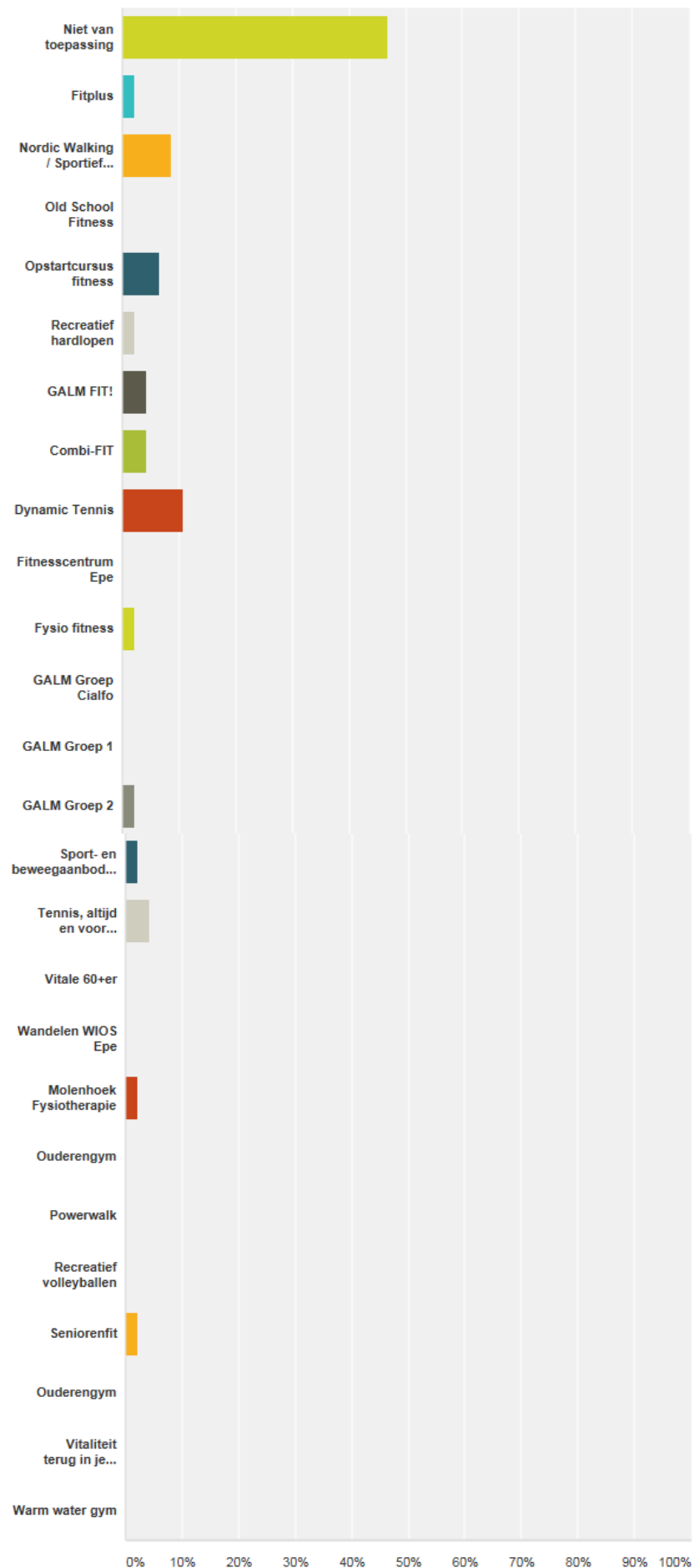
Beantwoord: 88 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
Ja	11,36% 10
Nee	46,59% 41
Misschien	42,05% 37
Totaal	88

Voor welk vervolg beweegaanbod heeft u zich opgegeven of gaat u zich opgeven?

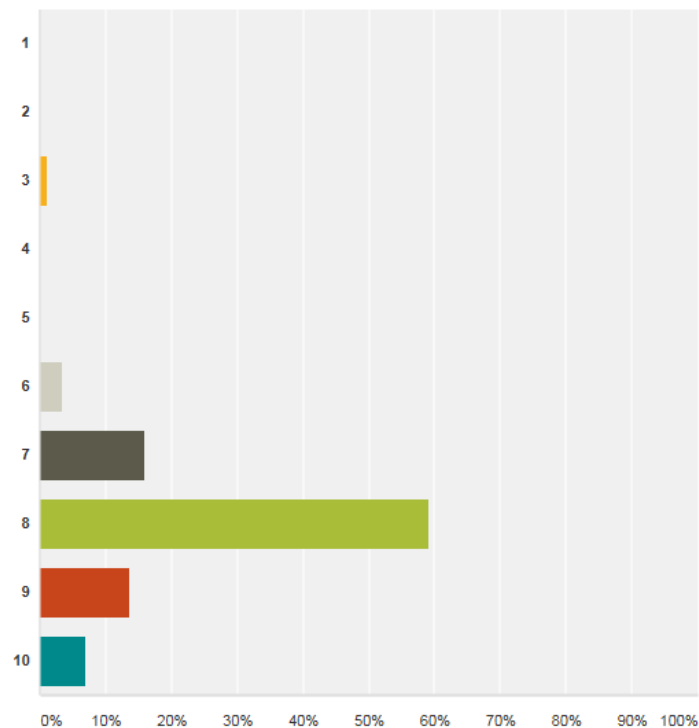
Beantwoord: 47 Overgeslagen: 41



Antwoordkeuzen	Reacties	
▼ Niet van toepassing	46,81%	22
▼ Fitplus	2,13%	1
▼ Nordic Walking / Sportief Wandelen	8,51%	4
▼ Old School Fitness	0,00%	0
▼ Opstartcursus fitness	6,38%	3
▼ Recreatief hardlopen	2,13%	1
▼ GALM FIT!	4,26%	2
▼ Combi-FIT	4,26%	2
▼ Dynamic Tennis	10,64%	5
▼ Fitnesscentrum Epe	0,00%	0
▼ Fysio fitness	2,13%	1
▼ GALM Groep Cialfo	0,00%	0
▼ GALM Groep 1	0,00%	0
▼ GALM Groep 2	2,13%	1
▼ Sport- en beweegaanbod SWO/E	2,13%	1
▼ Tennis, altijd en voor iedereen	4,26%	2
▼ Vitale 60+er	0,00%	0
▼ Wandelen WIOS Epe	0,00%	0
▼ Molenhoek Fysiotherapie	2,13%	1
▼ Ouderengym	0,00%	0
▼ Powerwalk	0,00%	0
▼ Recreatief volleyballen	0,00%	0
▼ Seniorenfit	2,13%	1
▼ Ouderengym	0,00%	0
▼ Vitaliteit terug in je leven	0,00%	0
▼ Warm water gym	0,00%	0
Totaal		47

Wat is uw totaaloordeel over de GALM fittest? Geef een cijfer op een schaal van 1 tot 10.

Beantwoord: 88 Overgeslagen: 0



Antwoordkeuzen	Reacties
1	0,00% 0
2	0,00% 0
3	1,14% 1
4	0,00% 0
5	0,00% 0
6	3,41% 3
7	15,91% 14
8	59,09% 52
9	13,64% 12
10	6,82% 6
Totaal	88

Heeft u nog opmerkingen, vragen of ideeën ten aanzien van de GALM fittest?

Beantwoord: 47 Overgeslagen: 41

Weergave van 47 reacties

De wachttijd aan het eind was wat lang. Het zou handig zijn als je aan het eind ook nog persoonlijk vragen kon stellen zonder de hele groep erbij.

7-3-2016 11:01 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Ik had het geheel wat persoonlijker verwacht. Na de test wat meer advies op maat. Nu werd een gratis les aangeboden maar dat is vaak zo. Met beperkingen op deze leeftijd had ik graag willen weten wat wel en niet verstandig is om te doen.

6-3-2016 14:52 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

nee

5-3-2016 19:03 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Bij de longtest werd het inblaasapparaat niet gereinigd voor de volgende deelnemer

5-3-2016 11:24 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

nee

4-3-2016 16:35 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

vraag 7 moet ook als antwoord bevatten "bent u al lid van een sport verenigin" en ik wil de test graag regelmatig (elke 2 jaar?) herhaald zien.

4-3-2016 11:16 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Waarom is de leeftijd tot 70 jaar om voor de test in aanmerking te komen?

3-3-2016 21:37 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Voor herhaling vatbaar!

3-3-2016 19:53 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Evaluatie meer individueel.Presentatie van de bepaalde sporten

3-3-2016 19:41 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

het beweegaanbod is vooral op de dag en ik werk 5 dagen per week. Dat is wel jammer.

3-3-2016 19:35 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Periodiek herhalen. Ook de minder gezonde doelgroep (te zware mensen) proberen te bereiken

3-3-2016 18:27 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

goed om de vinger aan de pols te houden!!

3-3-2016 14:26 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

nee

3-3-2016 13:14 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Iets meer persoonlijker.

2-3-2016 19:22 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

het apparaat voor de BMI had wel na iedere persoon ontsmet mogen worden (iedereen moet hier met blote voeten op!

2-3-2016 8:20 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

wachtijd voor nabespreking was lang. Misschien 2 groepen tegelijk doen

1-3-2016 17:15 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Mijn bloeddruk bleek zeer hoog te zijn (226/115). Mijn huisarts (waarmee ik maandag gelooft een afspraak heb gemaakt) zei dat deze bloeddrukpiek onmogelijk was. Volgens hem kwam dat door de automatische bloeddrukmeters die vaak niet goed werken. De bloeddruk die hij vervolgens vaststelde was keurig, nl 140/80. Ik heb hierdoor ten onrechte een angstig weekend achter de rug. Ik vraag mij af of dit ook bij andere mensen is gebeurd. Misschien een tip om in dit soort gevallen een handmeter achter de hand te hebben. Als u vragen heeft dan kunt u bellen 0578641907.

1-3-2016 16:38 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Heel plezierig dat we de uitgebreide toelichting bij de GALM test mee naar huis kregen.

1-3-2016 15:39 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Graag uithoudingsvermogen test

1-3-2016 12:42 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Gewoon jaarlijks organiseren, ook voor 70 +

29-2-2016 23:30 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

vond het buitengewoon gezellig!!!

29-2-2016 22:42 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Weinig aandacht voor mogelijkheden om in huis voldoende fysiek onderhoud te doen. Dat is vooral gedurende de winter van belang want dan blijven ouderen veelal liever thuis.

29-2-2016 21:30 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Beweging van huidige uren is voldoende. Oa wandelen bij cialfo. 2x en 2 x met vriendin.

29-2-2016 20:54 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

De pp was niet up to date, bv geen juist BMI en bv de middelomtrek werd niet genoemd hoewel die een hogere voorspellende waarde heeft dan de BMI

29-2-2016 19:09 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

geen

mag nog wel uitgebreider

29-2-2016 17:41 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

kledingadvies bij het aanmelden geen overbodige luxe

29-2-2016 17:14 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Ik miste persoonlijk advies, je kreeg een algemeen uitleg, ik had het prettig gevonden, wanneer ik persoonlijk advies had gekregen. Ieder mens is anders!!

29-2-2016 17:08 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Een goed initiatief! Misschien iets meer uitleg bij stepstest! Het ging om het aantal meters/keer! Niet goed begrepen. Rustig aangedaan!

29-2-2016 17:07 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Had graag meer info gehad. (b.v introductie cursussen of aanbiedingen voor proeflessen. Jammer dat de testgegevens niet gebruikt worden voor de werkgroep bewegingswetenschappen van de universiteit van Groningen. Behaalde resultaten kunnen dan vergeleken worden met deelnemers elders in Nederland.

29-2-2016 16:38 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Ik mis nog het op de kaart zetten van kleinschalige initiatieven, zoals badminton voor ouderen in Epe en Vaassen. Ongetwijfeld zijn er nog meer initiatieven die weinig of niet bekend zijn bij de ouderen. Het zou mooi zijn als je dat kunt inventariseren en bekend kunt maken.

29-2-2016 15:34 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Geen fysiotherapeut gezien of advies gehad!

29-2-2016 15:12 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

vetpercentage ging niet goed dit ivm drinken van water koffie enz , reactie, er is te veel lawaai om je goed te concentreren

29-2-2016 14:19 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

neen

29-2-2016 13:44 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

fittest graag ieder jaar herhalen punt 7 en 8 heb ik niet ingevuld omdat ik al fysiofitness doe

29-2-2016 13:30 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Leuk initiatief, zeker voor ouderen die niet of nauwelijks bewegen. Ikzelf ben weer extra bewust geworden hoe belangrijk bewegen is.

29-2-2016 13:26 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

neen

29-2-2016 13:02 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

het wachten op de uitslag duurde erg lang we hebben wel een half uur moeten wachten en er stonden maar een paar stoelen

29-2-2016 12:59 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Ja, Evaluatie is te vroeg. Nog geen gelegenheid gehad me te verdiepen in het verdere aanbod. Vandaar vraag 7 misschien en 8 niet van toepassing. Met vriendelijke groet, Rijk van Ark

29-2-2016 12:57 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

let op taal en type foutjes (zie email). Hopelijk een 2-jaarlijkse herhaling

29-2-2016 12:56 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

neen

29-2-2016 12:52 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

nee

29-2-2016 12:46 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Ga zo door.

29-2-2016 12:44 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Misschien is het een idee om de cholesterol op te meten

29-2-2016 12:41 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

Het oordeel vande fysio niet afgewacht omdat dat veel te lang wachttijd in beslag nam. Kan beter

29-2-2016 12:39 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)

het wachten voor de bespreking van de totaal score verkorten. 2 plekken waar de uitslag besproken kan worden

29-2-2016 12:30 [Antwoorden van respondenten weergeven](#)
