

Spørreskjema baseline

På følgende spørsmål ønsker vi at du svarer så presist og ærlig som mulig. Hvis du ikke finner et svaralternativ som passer nøyaktig for deg, vil vi at du gir det svaret som er nærmest din virkelige verdi.

Deltaker nummer:

Fødselsår:

Kjønn: KVINNE ☐ MANN ☐

Høyde (måles): cm

Vekt (måles): kg

Har du prøvd lignende spill tidligere? JA ☐ NEI ☐

Hvis ja, vennligst noter hvilke(t):

Har du opplevd å falle uten særlig grunn i løpet av de siste 3 månedene? JA ☐ NEI ☐

Hvis ja, hvor skjedde fallet? Utendørs ☐ Innendørs ☐

Mosjon/fysisk aktivitet på fritiden (i løpet av en gjennomsnittlig uke. Med mosjon/fysisk aktivitet mener vi at du f.eks går tur, går på ski, sykler, svømmer eller driver trening/idrett)

Hvor ofte driver du mosjon (ta et gjennomsnitt)?

- ☐ Aldri
- ☐ Sjeldnere enn en gang i uka
- ☐ En gang i uka
- ☐ 2-3 ganger i uka
- ☐ Omtrent hver dag

Dersom du driver slik mosjon, så ofte som en eller flere ganger i uke; hvor hardt mosjonerer du (ta et gjennomsnitt)?

- ☐ Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett
- ☐ Tar det så hardt at jeg blir andpusten eller svett
- ☐ Tar meg nesten helt ut

Hvor lenge holder du på hver gang (ta et gjennomsnitt)?

- ☐ Mindre enn 15 minutter
- ☐ 15-29 minutter
- ☐ 30-60 minutter
- ☐ Mer enn 60 minutter