

Evaluatievragen Ontspanningsinstructie (EVO)

U heeft nu een aantal malen ontspanningsinstructie gekregen.

1. Heeft u inmiddels een manier kunnen vinden om op eigen gelegenheid te oefenen?

- | | | |
|------------------------|---|--|
| A. 0 ja, voldoende (2) | B. Zo ja, naar welke oefening(en) gaat uw voorkeur uit? | |
| 0 ja, enigszins (1) | | |
| 0 nee (0) | | |

2. Hebben ontspanningsoefeningen die u zelf doet, effect?

- | | | | |
|------------------------|-------------------------|-------------|--|
| A. 0 ja, duidelijk (2) | B. Zo ja, is dit effect | 0 voordelig | |
| 0 ja, enigszins (1) | | 0 nadelig? | |
| 0 nee (0) | | | |

C. Waaraan merkt u dat?

3. Verwacht u op langere termijn ontspanningsoefeningen te blijven doen?

- | | | |
|------------------------|--|--|
| 0 ja, zeker (2) | | |
| 0 ja, indien (1) | | |
| 0 nee (0) | | |

som

4. Heeft u behoefte aan voortzetting van ontspanningsinstructie? (geen scores berekenen)

- | | |
|--------------------|--|
| 0 ja, zeker | |
| 0 ja, indien | |
| 0 nee | |

Naam: Datum

m / v leeftijd:

Toelichting

Dit zijn drie korte vragen met een vierde over de wens voor de toekomst. Ze zijn opgesteld omdat de VTO (vragenlijst Toepassing voor Ontspanning) voor veel mensen eigenlijk te moeilijk blijkt te zijn, zeker bij groepslessen en wanneer iemand geen duidelijke ingang heeft ervaren. De aanleiding en eerste ervaring met de vragen van de EVO, in het Kennemer Gasthuis in de jaren negentig, zijn beschreven en op te vragen.

Aanvankelijk telden we ja=1 en nee=3, dus hoe lager de somscore op de eerste drie vragen (range 3-9) hoe beter.

Inmiddels zijn de vragen vooral in gebruik om groepslessen te evalueren en is de telling omgekeerd: ja=2, nee=0, (range 0-6). Een somscore van 4 of meer komt vooral voor bij mensen die een duidelijke ingang hebben.

Er blijkt toch nogal eens een misverstand te zijn. Op vraag 1 antwoordt iemand bijv. fietsen en wandelen en niet een modaliteit van bewust ontspannen. In dat geval kan een 'ja' gecorrigeerd worden en als een waarde 1 of 0 worden genomen. Voor die mogelijkheid zijn de vakjes aan de rechter kant gemaakt. Daar kunnen de definitieve scores in vermeld worden.

Hetzelfde geldt voor vragen 2 en 3.

Jan van Dixhoorn
info@methodevandixhoorn.nl

Bron: Kennemer Gasthuis, Paramedische Dienst, 1995