

Spørreskjema til deltakere i kurset
LIVSSTYRKETRENING

Frisklivssentralene på Jæren og Sola

1. **Alder** 20 - 30 år 31 - 40 år 41 - 50 år 51 - 60 år 61 - 80 år
2. **Bostedskommune**
3. **Er du deltaker i Frisklivssentralen** Ja Nei
4. **Hvordan fikk du vite om kurset?** (Flere kryss kan settes)
 Internett
 Frisklivssentralen
 Helsepersonell (fastlege, rehabiliteringssenter, SUS)
 Andre (spesifiser gjerne)
5. **Har du hatt utbytte av kurset?**
 Ja I noen grad I liten grad Nei
Hvis du har hatt utbytte av kurset, på hvilken måte
.....
.....
6. **Antall samlinger du ikke kunne?**
Hva var det som gjorde at du ikke kunne møte
.....
7. **Det som har vært viktig for meg ved å delta på kurset er først og fremst**
.....
.....
8. **De temaene som har vært mest relevante for meg er**
.....
9. **Hvis det er noe jeg gjør annerledes i jobb og/eller privatliv etter å ha deltatt på dette kurset, så må det være**
.....

10. Det som vil bidra at jeg bruker kunnskap og erfaring fra kurset, vil være

11. Hvis det skulle være noe som ville ha gjort dette kurset bedre for meg, så måtte det være

12. Hvor ofte gjør du formelle oppmerksomhetsøvelser (f.eks. kroppsskanning, sittende oppmerksomhetsøvelse, enkle yogaøvelser)?

- Daglig
- Flere ganger i uka
- En gang i uka
- 1-3 ganger i måneden
- Sjelden / aldri

13. Hvordan har du opplevd metodene som har vært benyttet?

- Loggskrivning
- Logg-gruppe
- Erfaringsutveksling
- Oppmerksomhetsøvelser / Mindfulness
- Kreativ tankereise / Fantasireiser
- Tegning
- Billedkort
- Bevegelse/lytte til musikk

14. Alt i alt, hvor fornøyd er du med kurset?

Sett ett kryss i den ruten som passer best for din erfaring.
Svært misfornøyd 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Svært fornøyd

15. Har kurs i Livsstyrketrening hatt noen innvirkning på dine helseutfordringer? Ja Nei

På hvilken måte

16. Eventuelle andre kommentarer:

.....
.....
.....

TAKK!