

QUESTIONNAIRE ACTIVITÉ PHYSIQUE

1^{ère} séance

NOM – Prénom :

Date de naissance :

N° adhérent :

Date de réalisation du questionnaire :

Dans le cadre de votre parcours en éducation thérapeutique, il vous a été proposé de participer à un cycle de 18 séances en activité physique.

Ce questionnaire vous est proposé à la première et à la dernière séance de ce cycle afin de vous aider, et de nous aider, à évaluer les bénéfices que cela a pu vous apporter.

1. Lorsque je monte un escalier, je suis essoufflé(e) dès le premier étage :

Non, pas du tout Oui, un peu Oui, beaucoup

2. Lorsque je fais un effort physique (marche, escalier, jardinage...), j'ai des douleurs articulaires (genou, hanche...) :

Non, pas du tout Oui, un peu Oui, beaucoup

3. En général dans mes activités, je me sens souple (lacer mes chaussures, ramasser un objet au sol...) :

Non, pas du tout Oui, un peu Oui, beaucoup

4. Selon moi, l'activité physique peut m'aider à mieux gérer mon stress :

Non, pas du tout Oui, un peu Oui, beaucoup

5. Selon moi, l'activité physique est une aide pour améliorer le sommeil :

Non, pas du tout Oui, un peu Oui, beaucoup

6. Selon moi, l'activité physique peut m'aider à avoir plus confiance en moi :

Non, pas du tout Oui, un peu Oui, beaucoup

Merci pour la sincérité de vos réponses.

PLANETH PATIENT

3 place de l'Europe – 14200 Hérouville Saint-Clair

02 61 53 50 20 - contact@planethpatient.fr

WWW.PLANETHPATIENT.FR

ASTHME 76 - ERET
ROD - MAREZIA

évoquent
et deviennent

**PLANETH
Patient**

Éducation thérapeutique - Normandie