

HET VINDEN VAN DE JUISTE BALANS

**HET WANKELE EVENWICHT
TUSSEN FYSIEKE EN MENTALE
BELASTING EN BELASTBAARHEID**

**Janine Stubbe
Lector Excellence and Wellbeing**

codarts
=====
rotterdam

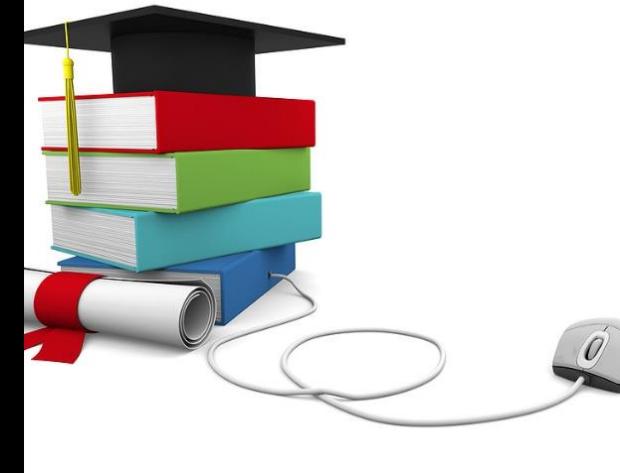


INHOUD

- Doelstellingen
- Belasting en belastbaarheid
- Student life monitor

INHOUD

- **Doelstellingen**
- Belasting en belastbaarheid
- Student life monitor



INHOUD

- Doelstellingen
- **Belasting en belastbaarheid**
- Student life monitor

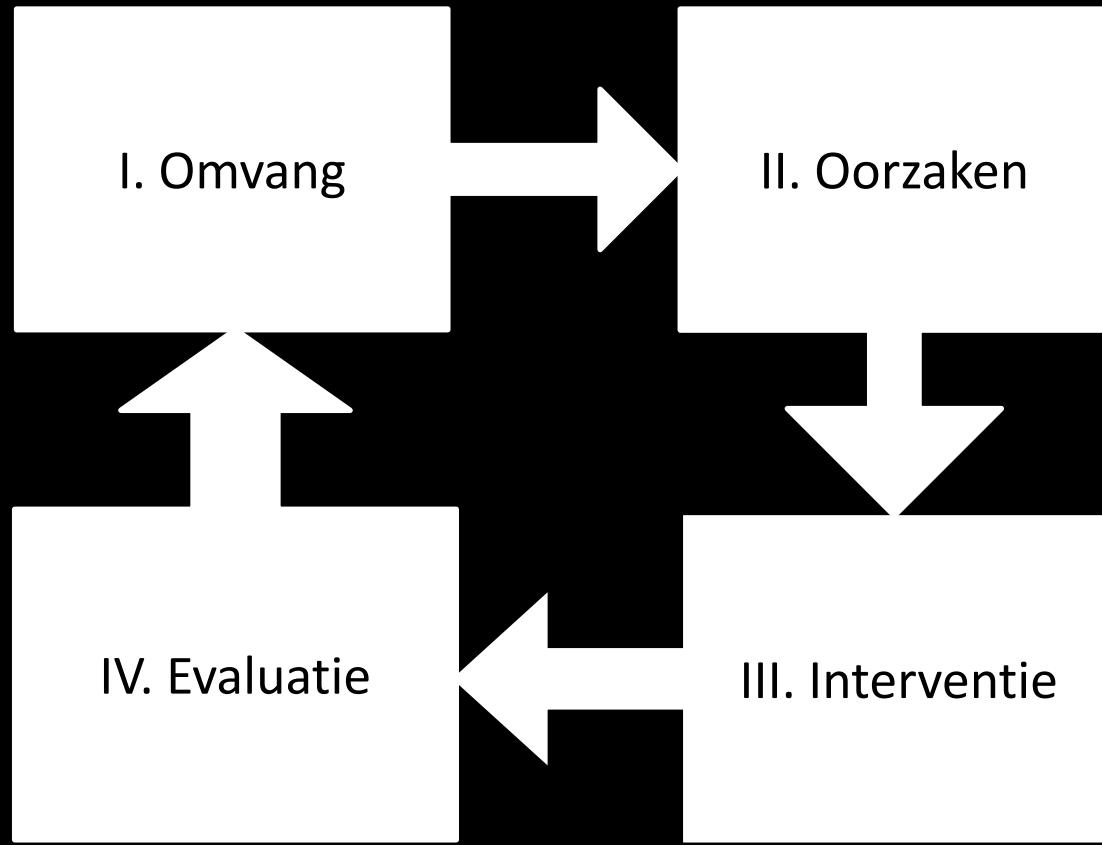




codarts
=====
rotterdam



33% topsporters stopt door
blessure



INHOUD

- Doelstellingen
- Belasting en belastbaarheid
- **Student life monitor**





codarts
≡≡≡
rotterdam

The screenshot shows a web application for managing sports injury questions. At the top, there's a navigation bar with links for Chrome, File, Edit, View, History, Bookmarks, Window, and Help. Below the bar, a header says "TNO Sportblessures - Vragen" and "onderzoekindesport.nl/Questions/index/1". A cartoon illustration of four stylized figures is displayed above the main content area. The main area is divided into two sections: "INTAKE" on the left and "VRAGEN" on the right.

INTAKE

- + Nieuwe vraag...
- + Terug naar vragenlijst

VRAGEN

#	Vraagtekst	Vraagtype
1	Wat is je geslacht?	Multiple Choice (1 optie)
2	Wat is je geboortedatum?	Datum
3	Hoeveel tijd heb je de afgelopen...	Numereik
4	Van welke soevereïniteit bent u...	Multiple Choice (1 optie, dropdown)
5	Wat is je roeidiscipline?	Multiple Choice (1 optie)
6	Hoe is op dit moment je gezondheid?	Multiple Choice (1 optie)
7	Heb je het afgelopen jaar een blessure...	Multiple Choice (1 optie)
8	Waar was de blessure gelegen?	Multiple Choice (1 optie)
9	Wat was de diagnose?	Multiple Choice (>1 optie)
10	Heb je het afgelopen jaar een blessure...	Multiple Choice (1 optie)
11	Waar was de blessure gelegen?	Multiple Choice (1 optie)
12	Wat was de diagnose?	Multiple Choice (>1 optie)
13	Heb je het afgelopen jaar een blessure...	Multiple Choice (1 optie)
14	Waar was de blessure gelegen?	Multiple Choice (1 optie)
15	Wat was de diagnose?	Multiple Choice (>1 optie)

Nieuwe vraag...

© 2013 - TNO | Gerealiseerd door: Appvanced

The screenshots show the same application running on an iPad and an iPhone. Both devices display a list of questions under the heading "VRAGEN". The iPad screen also shows a sidebar with a list of body parts and a search bar at the bottom.

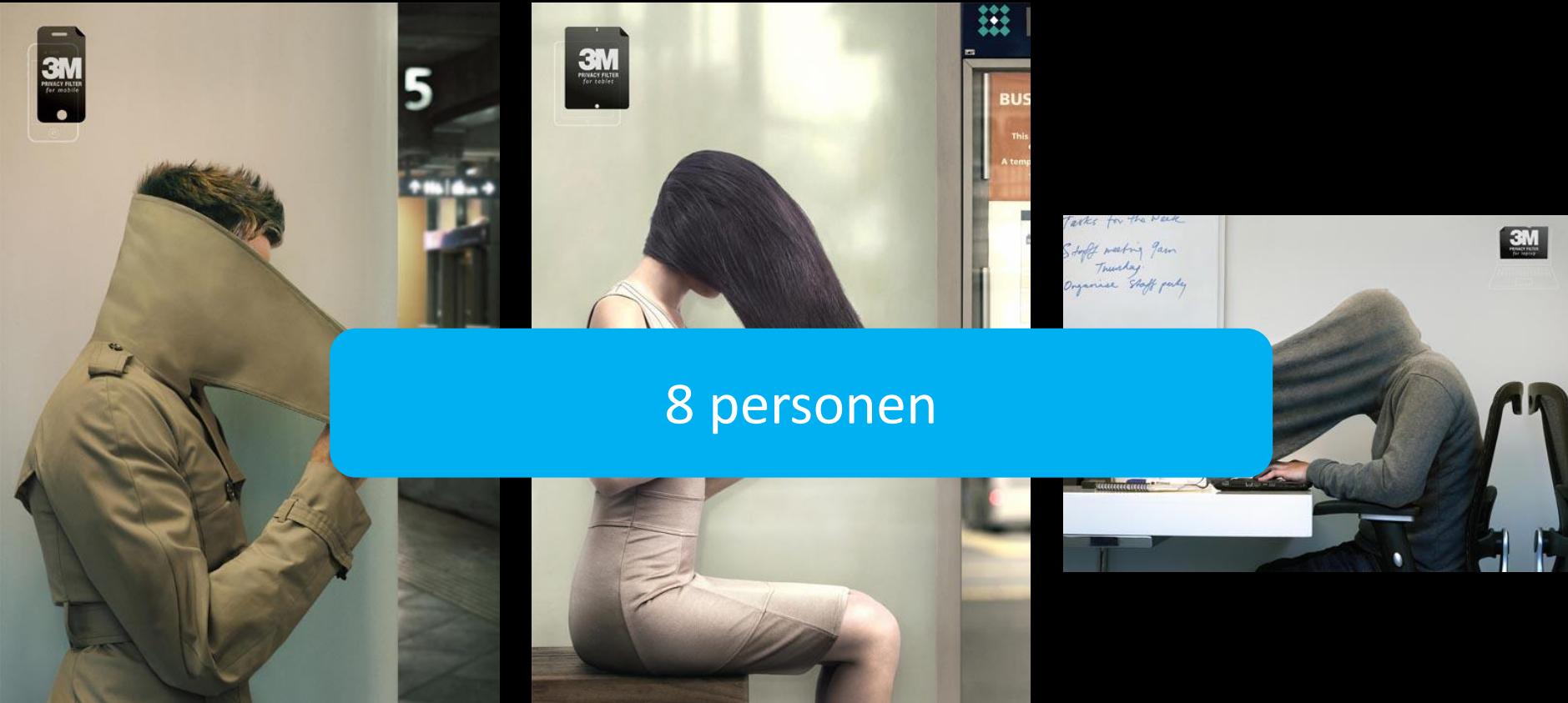
VRAGEN

#	Vraagtekst	Vraagtype	#Antw.
1	Hoe is op dit moment je gezondheid?	Multiple Choice (1 optie)	5
2	Wat is je ervaren mate van pijn?	Multiple Choice (1 optie)	15
3	Hieronder volgen 13 stellen...	Tekstblok	0
4	Voel je je de laatste dagen...	Multiple Choice (1 optie)	2
5	Heb je het gevoel niet vol...	Multiple Choice (1 optie)	2
6	Presteer je op dit moment minder...	Multiple Choice (1 optie)	2
7	Kost de training je meer moeite...	Multiple Choice (1 optie)	2
8	Zou je het liefst eens een...	Multiple Choice (1 optie)	2
9	Zijn de spieren stijver of...	Multiple Choice (1 optie)	2
10	Ben je sneller gevleid/weer...	Multiple Choice (1 optie)	2
11	Heb je meer moeite met instappen...	Multiple Choice (1 optie)	2
12	Is je eetlust achteruitgegaan?	Multiple Choice (1 optie)	2
13	Is de training voldoende af?	Multiple Choice (1 optie)	2
14	Is je motivatie gedaid?	Multiple Choice (1 optie)	2
15	Beleef je minder plezier aan...	Multiple Choice (1 optie)	2
16	Heb je vaak helemalen geen zin...	Multiple Choice (1 optie)	2
17	De POMS lijst bestaat uit e...	Tekstblok	0
18	Neerslachig	Multiple Choice (1 optie)	2
19	Uitgeput	Multiple Choice (1 optie)	2
20	Zenuwachtig	Multiple Choice (1 optie)	2
21	Gedirigd	Multiple Choice (1 optie)	2
22	Paniekerig	Multiple Choice (1 optie)	2
23	Opstandig	Multiple Choice (1 optie)	2
24	Levendig	Multiple Choice (1 optie)	2
25	Eenzaam	Multiple Choice (1 optie)	2
26	Woedend	Multiple Choice (1 optie)	2
27	Vol energie	Multiple Choice (1 optie)	2
28	Onwaardig	Multiple Choice (1 optie)	2

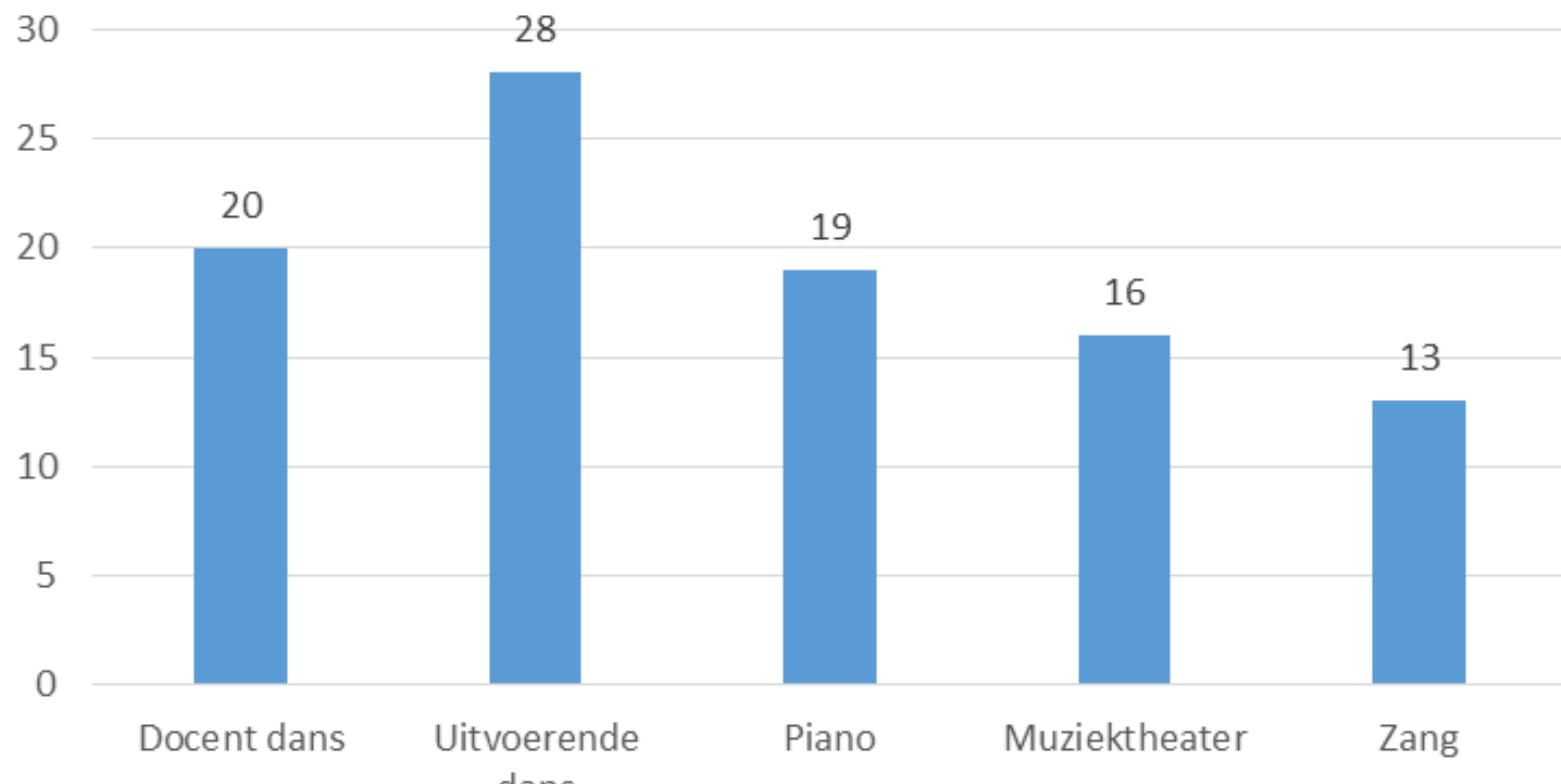
Waar was de blessure gelegen?

- Hoofdgezicht
- Neusnas
- Onderneus
- Oogogen
- Ooroor
- Pijn
- Handvingerduim
- Borst (incl. borsten)
- Bovenarm
- Elbow
- Onderarm
- Pols
- Bovenbeen
- Onderbeen
- Been
- Bul (incl. orgaan)
- Heup
- Lijn
- Bovenbeen voorzijde
- Bovenbeen achterzijde
- Knie
- Onderbeen voorzijde
- Onderbeen achterzijde
- Achillespees
- Enkel

Privacy



Opleiding



muziek



dans

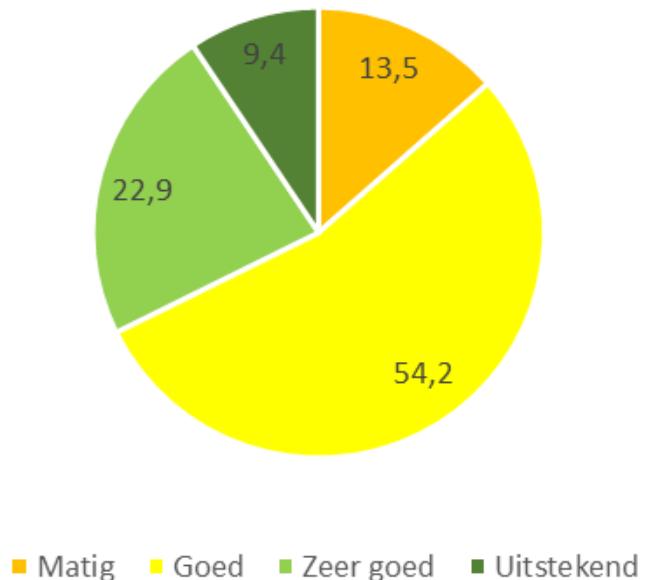


Gemiddelde = 20 uur

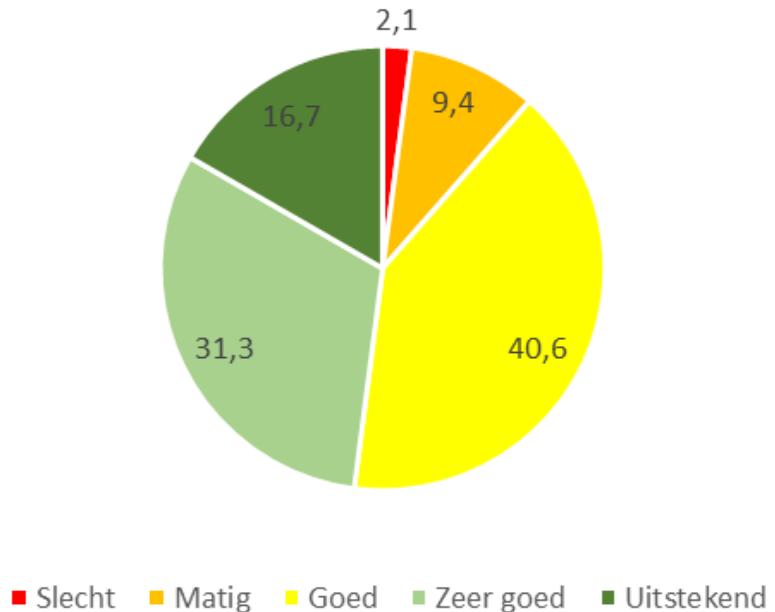
TOPSPORT!

codarts
===== rotterdam

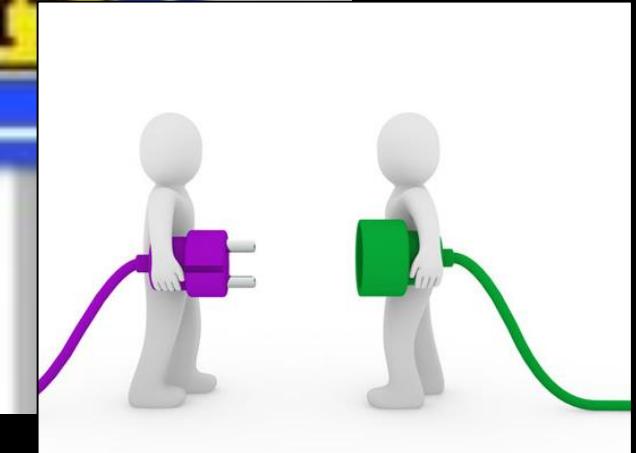
Lichamelijke gezondheid



Mentale gezondheid



Blessures = 22,9%



codarts
=====
rotterdam

Email:
jhstubbe@codarts.nl

Tel:
06-21157821



- **Stephanie Keizer**

- **Bart Gruson**

- **Anita Radier**
- **Julia Monning**
- **Vicky Derks**
- **Sandra Roosenburg**
- **Elke van der Pol**
- **Irja Zeper**
- **Hanneke van der Wal**
- **Karin Bijl**
- **Ineke Trop**

