

Patient ID:
Datum:

Utvärdering av träningsinterventionen

I följande frågor ombeds du beskriva dina tankar om det app-baserade träningsprogrammet under preoperativ cellgiftbehandling

Följande frågor handlar om dina tankar om <u>TRÄNINGSPROGRAMMET</u>							
	Inte alls		I viss mån		En hel del		Mycket
1. Tyckte du om träningsprogrammet?	1	2	3	4	5	6	7
2. Tycker du att träningsprogrammet förbättrade ditt fysiska välbefinnande?	1	2	3	4	5	6	7
3. Tycker du att träningsprogrammet förbättrade ditt psykiska välbefinnande?	1	2	3	4	5	6	7
4. Var det positivt för dig att kunna schemalägga träningspassen när du själv ville?	1	2	3	4	5	6	7
5. Tyckte du om att träningspassen kunde utföras hemma?	1	2	3	4	5	6	7
<i>Om 1,2,3</i> → Vilken plats skulle du ha föredragit?	<input type="checkbox"/> I ett offentligt gym/fitnesscenter <input type="checkbox"/> På en klinik för fysioterapeuter/träningsfysiologer <input type="checkbox"/> Övrigt: _____						
6. Hade du tekniska eller praktiska problem med att träna hemma?	1	2	3	4	5	6	7
<i>Om 5,6,7</i> → Varför var det svårt för dig att utföra träningspassen hemma? (Flera svar möjliga)	<input type="checkbox"/> Brist på träningsutrustning <input type="checkbox"/> Svårigheter att använda dator/surfplatta/telefon <input type="checkbox"/> Problem med appen <input type="checkbox"/> Inte tillräckligt med utrymme <input type="checkbox"/> Distraktion, t.ex. från partner/barn, telefon, husdjur etc. <input type="checkbox"/> Övrigt: _____						
Hur skulle du bedöma träningsprogrammets omfattning (120 min träning/vecka)?	<input type="checkbox"/> för mycket <input type="checkbox"/> något för mycket <input type="checkbox"/> tillräcklig <input type="checkbox"/> något för lite <input type="checkbox"/> alldeles för lite						
Hur skulle du bedöma intensiteten i träningsprogrammet?	<input type="checkbox"/> alldeles för lätt <input type="checkbox"/> något för ansträngande <input type="checkbox"/> tillräcklig <input type="checkbox"/> något för lätt <input type="checkbox"/> alldeles för ansträngande						
Följande frågor handlar om <u>STÖD FÖR TRÄNING</u>							
	Inte alls		I viss mån		En hel del		Mycket mycket
7. Hur viktigt var det att få tillfälligt stöd från fysioterapeuten?	1	2	3	4	5	6	7
8. Kände du att du fick tillräckligt med stöd från fysioterapeuten under hela programmet?	1	2	3	4	5	6	7
9. Kände du dig bekväm med att kontakta fysioterapeuten om du hade några frågor eller funderingar?	1	2	3	4	5	6	7
10. Kände du dig säker på att övningarna utfördes korrekt?	1	2	3	4	5	6	7

Patient ID:

Date:

11. Hade du föredragit ett personligt ledarlett träningsprogram istället för ett app-baserat program?	1	2	3	4	5	6	7
<i>Om 5,6,7</i> → Vilken frekvens av personlig träning skulle du ha föredragit?	<input type="checkbox"/> 2 gånger per vecka <input type="checkbox"/> 1 gång per vecka <input type="checkbox"/> 1 gång per månad <input type="checkbox"/> Annat						
12. Hade du föredragit att träna med andra deltagare?	1	2	3	4	5	6	7

I följande frågor ombeds du beskriva dina tankar om Vitala-appen							
	Inte alls		I viss mån		En hel del		Mycket mycket
13. Var appen lätt att navigera i?	1	2	3	4	5	6	7
14. Hade du tekniska problem när du använde appen?	1	2	3	4	5	6	7
15. Tyckte du om att använda appen?	1	2	3	4	5	6	7
16. Motiverade appen dig att träna?	1	2	3	4	5	6	7
17. Tyckte du om urvalet av övningar i appen?	1	2	3	4	5	6	7
<i>Om 1,2,3</i> → Beskriv vilka övningar du inte gillade eller vilka övningar du skulle ha föredragit							
18. Upplevde du några hälsoproblem när du utförde övningarna i appen (t.ex. muskelsträckningar, smärta, yrsel)?	1	2	3	4	5	6	7
<i>Om 5,6,7</i> → Beskriv problemen							

19. Anser du att det **app-baserade träningsprogrammet** bör erbjudas som en del av behandlingen under preoperativ cellgiftsbehandling?

I hög grad motsätta sig	Delvis emot	Neutral	Något tjänst	I hög grad tjänst
-------------------------	-------------	---------	--------------	-------------------

20. Har du några förslag på förbättringar av träningsprogrammet?

21. Finns det några andra kommentarer som du skulle vilja göra om din erfarenhet av Neo-ACT-studien?
