

Enschede, september 2015

Geachte heer, mevrouw,

Gezond ouder worden wil graag iedereen. Om dit te bereiken is het belangrijk klachten die in het begin vrij klein lijken, adequaat aandacht te geven. Zo kan het gebeuren dat u dingen minder goed kunt onthouden, dat u niet meer zo gemakkelijk kunt bewegen en dat u misschien wat beter moet gaan letten op wat u eet. Als u hier op tijd aandacht aan besteedt kunt u een hoop problemen met uw gezondheid voorkomen. In het initiatief **langgezond.nl** bundelen uw huisarts, en de gemeente Enschede hun krachten om u te helpen gezond ouder te worden. Langgezond.nl biedt een jaarlijkse gezondheidsmonitor. Het kan zijn dat u vorig jaar ook deze vragenlijst ingevuld hebt. Het nog een keer invullen van deze lijst geeft u en ons veel duidelijkheid over uw huidige gezondheid, maar ook ten opzichte van uw gezondheid vorig jaar.

#### **Gezondheidsmonitor en het vervolg.**

U ontvangt deze brief, omdat u dit jaar 65 wordt of tussen de 65 en 76 jaar oud bent en ingeschreven staat bij één van de huisartsen van Medisch Centrum Eudokia. Naast deze brief ontvangt u een vragenlijst. Door het invullen van deze vragenlijst, krijgt u en krijgen wij een goed beeld van uw gezondheid.

Het is mogelijk dat uit uw antwoorden blijkt dat sommige gezondheidsaspecten extra aandacht kunnen gebruiken. Als dit zo is, dan wordt u uitgenodigd voor een afspraak van een half uur. Het doel van deze afspraak is om deze gezondheidsaspecten beter in kaart te brengen. De ouderen die het advies krijgen om hun gezondheid te verbeteren krijgen onder anderen de mogelijkheid om gebruik te maken van een online programma. Dit programma helpt om meer te gaan bewegen en het geheugen te trainen.

#### **Verzoek: Vul de vragenlijst online in!**

U kunt de bijgevoegde vragenlijst op verschillende manieren invullen. Het heeft onze voorkeur dat u de vragenlijst online invult. Bezoek hiervoor de website: [www.langgezond.nl](http://www.langgezond.nl). Tijdens het registreren moet u bij "Code van uw huisartsenpraktijk" dan de code ..... invullen. Het kan zijn dat u vorig jaar ook een uitnodiging heeft ontvangen om deze vragenlijst in te vullen. Het online invullen gaf toen problemen, deze problemen zijn nu verholpen. Het online invullen van de vragenlijst heeft als voordeel dat uw antwoorden gelijk geanalyseerd worden en dat u gelijk een advies krijgt over uw gezondheid.

Als u de vragenlijst op papier in wilt vullen, ontvangen we deze graag van u binnen 2 weken retour. U kunt hiervoor de bijgevoegde antwoordenvolp gebruikten. Een postzegel is niet nodig.

*Lees verder op de achterzijde.*

### Hulp bij het invullen?

Wilt u bij het invullen graag geholpen worden, neem dan gerust contact op met Sanne Frazer, werkzaam bij Roessingh Research and Development (tel: ..... / email: s.frazer@rrd.nl).

- ➔ Heeft u besloten de vragenlijst niet in te willen vullen, dan vragen we u het bijgevoegde kaartje in te vullen en naar ons terug te sturen. Een postzegel is niet nodig.

### Vertrouwelijkheid gegarandeerd!

Als u de vragenlijst digitaal invult worden de gegevens automatisch verwerkt. Als u de vragenlijst op papier inlevert zullen deze gegevens verwerkt worden door medewerkers van de Roessingh Research and Development. Uiteraard zullen zij hier zorgvuldig mee omgaan. Hierna zullen uw gegevens inzichtelijk worden gemaakt voor uw eigen huisarts. De gemeente zal alleen geanonimiseerd en op gemeente niveau de resultaten van de vragenlijsten ontvangen om zo zicht te krijgen op de gezondheid van de inwoners van de gemeente Enschede.

Daarnaast willen we de door u ingevulde vragenlijst ook graag gebruiken voor onderzoeksdoeleinden in samenwerking met de Universiteit Twente en Roessingh Research and Development. Hiervoor wordt u, aan het einde van de vragenlijst, om toestemming gevraagd. Uiteraard worden ook voor dit onderzoek uw scores vertrouwelijk en anoniem behandeld, volgens (inter)nationale regels en wetten.

We hopen dat u de tijd wilt nemen om de vragenlijst in te vullen en ons op de hoogte te stellen van hoe het met u gaat. **Gezond ouder worden doen we immers samen!**

Met vriendelijke groet namens langgezond.nl in Enschede,

Manon Bouwmann, praktijkondersteuner MC Eudokia  
Desiree Derkman, praktijkondersteuner MC Eudokia

Het initiatief Langegezond.nl in Enschede wordt gedragen door de volgende partijen:

