

Piloteringsdeltagarnas utvärdering

1. Kön

- ☐ Kvinna
- ☐ Man

2. Har du jobbat med CogMed? Ifall ditt svar är ja, hur upplevde du det? Ifall ditt svar är nej, berätta gärna orsaken.

- ☐ Ja
- ☐ Nej

3. Har du deltagit i hjärngymnastik online? Ifall ditt svar är ja, hur upplevde du det? Ifall ditt svar är nej, berätta gärna orsaken.

- ☐ Ja
- ☐ Nej

4. Vilken annan hjärngymnastik har du påbörjat i samband med den här piloteringen?

5. Har du deltagit i kostföreläsningarna? Ifall ditt svar är ja, hur upplevde du dem och vilka kostförändringar har du gjort? Ifall ditt svar är nej, beskriv gärna eventuella kostförändringar du gjort.

- ☐ Ja

☐ Nej

6. Vad lärde du dig på kostföreläsningarna?

☐ Jag lärde mig...

☐ Jag lärde mig inget nytt

☐ Jag deltog inte

7. Har du ökat mängden motion? ifall ditt svar är ja, beskriv gärna din förändring. Ifall ditt svar är nej, beskriv gärna mera.

☐ Ja

☐ Nej

8. Hur har du upplevt motionsutbudet med kommunens motionsrådgivare?

9. Vilka förändringar har du gjort beträffande motionsvanorna?

10. Deltog du i diskussionen om motivation vid livsstilsförändringar? Ifall ditt svar är ja, hur upplevde du det?

☐ Ja

☐ Nej

☐ Ja, beskriv gärna på vilket sätt?

☐ Nej, beskriv gärna mera

☐ Ja

☐ Nej

[illegible]