

# VRAGENLIJST



Uw anonieme gebruikerscode voor de vragenlijst is:

---

Wij garanderen dat de antwoorden van de vragenlijst geheel anoniem en met de nodige voorzichtigheid en respect behandeld zullen worden, en dat uw antwoorden niet door onbevoegden gelezen of beschikbaar zullen zijn.

Vul de vragenlijst a.u.b. in de bijgevoegde envelop naar ons statistische analyse centrum terug.



Deze vragenlijst gaat er over hoe u over uw gezondheid denkt.

Beantwoord elke vraag door het antwoord op de aangegeven wijze te omcirkelen. Als u niet zeker weet hoe u een vraag moet beantwoorden, geef dan het best mogelijke antwoord.

1. Hoe zou u over het algemeen uw gezondheid noemen?

(omcirkel één cijfer)

- Uitstekend..... 1
- Zeer goed..... 2
- Goed..... 3
- Matig..... 4
- Slecht..... 5

2. Hoe beoordeelt u over het algemeen uw gezondheid nu, vergeleken met een jaar geleden ?

(omcirkel één cijfer)

- Veel beter nu dan een jaar geleden..... 1
- Wat beter nu dan een jaar geleden..... 2
- Ongeveer hetzelfde als een jaar geleden..... 3
- Wat slechter nu dan een jaar geleden..... 4
- Veel slechter nu dan een jaar geleden..... 5

3. De volgende vragen gaan over activiteiten op een doorsnee dag.  
 Wordt u door uw (gebrek aan) gezondheid op dit moment beperkt bij deze activiteiten?  
 Zo ja, in welke mate?

(omcirkel op elke regel één cijfer)

BEZIGHEDEN	Ja, ernstig beperkt	Ja, een beetje beperkt	Nee, helemaal niet beperkt
a. <b>Forse inspanning</b> , zoals hardlopen, tillen van zware voorwerpen, een veeleisende sport beoefenen	1	2	3
b. <b>Matige inspanning</b> , zoals een tafel verplaatsen, stofzuigen, zwemmen of fietsen.	1	2	3
c. Boodschappen tillen	1	2	3
d. <b>Een paar</b> trappen oplopen	1	2	3
e. <b>Één</b> trap oplopen	1	2	3
f. Bukken, knielen of hurken	1	2	3
g. <b>Meer dan een kilometer</b> lopen	1	2	3
h. <b>Een paar honderd meter</b> lopen	1	2	3
i. Ongeveer <b>honderd meter</b> lopen	1	2	3
j. Uzelf wassen of aankleden	1	2	3

4. Heeft u in de afgelopen 4 weken, één van de volgende problemen bij uw werk of andere dagelijkse bezigheden gehad, ten gevolge van uw (gebrek aan) gezondheid?

(omcirkel één cijfer op elke regel)

	JA	NEE
a. U besteedde <b>minder tijd</b> aan werk of andere bezigheden	1	2
b. U heeft <b>minder bereikt</b> dan u zou willen	1	2
c. U was beperkt in het <b>soort</b> werk of andere bezigheden	1	2
d. U had <b>moeite</b> om uw werk of andere bezigheden uit te voeren (het kostte u b.v. extra inspanning)	1	2

5. Heeft u in de afgelopen 4 weken, één van de volgende problemen ondervonden bij uw werk of andere dagelijkse bezigheden ten gevolge van emotionele problemen (zoals depressieve of angstige gevoelens)?

(omcirkel één cijfer op elke regel)

	JA	NEE
a. U besteedde <b>minder tijd</b> aan werk of andere bezigheden	1	2
b. U heeft <b>minder bereikt</b> dan u zou willen	1	2
c. U deed uw werk of andere bezigheden niet zo <b>zorgvuldig</b> als gewoonlijk	1	2

6. In hoeverre hebben lichamelijke klachten of emotionele problemen u de afgelopen 4 weken gehinderd in uw normale omgang met familie, vrienden of buren, of bij activiteiten in groepsverband?

(omcirkel één cijfer)

- Helemaal niet..... 1
- Enigszins..... 2
- Nogal..... 3
- Veel..... 4
- Heel erg veel..... 5

7. Hoeveel lichamelijke pijn heeft u de afgelopen 4 weken gehad?

(omcirkel één cijfer)

- Geen..... 1
- Heel licht..... 2
- Licht..... 3
- Nogal..... 4
- Ernstig..... 5
- Heel ernstig..... 6

8. In hoe verre bent u de afgelopen 4 weken door pijn gehinderd om uw normale werk (zowel werk buitenshuis als huishoudelijk werk) te doen?

(omcirkel één cijfer)

- Helemaal niet..... 1
- Een klein beetje..... 2
- Nogal..... 3
- Veel..... 4
- Heel erg veel..... 5

9. Deze vragen gaan er over, hoe u zich in de afgelopen 4 weken hebt gevoeld en hoe het met u ging. Wilt u a.u.b. bij elke vraag het antwoord geven, dat het beste benadert hoe u zich voelde. Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken :

(omcirkel één cijfer op elke regel)

	Altijd	Meestal	Vaak	Soms	Zelden	Nooit
a. Voelde u zich levenslustig?	1	2	3	4	5	6
b. Was u erg zenuwachtig?	1	2	3	4	5	6
c. Zat u zo in de put dat niets u kon opvrolijken?	1	2	3	4	5	6
d. Voelde u zich rustig en tevreden?	1	2	3	4	5	6
e. Had u veel energie?	1	2	3	4	5	6
f. Voelde u zich somber en neerslachtig?	1	2	3	4	5	6
g. Voelde u zich uitgeput?	1	2	3	4	5	6
h. Was u een gelukkig mens?	1	2	3	4	5	6
i. Voelde u zich moe?	1	2	3	4	5	6

10. Hoe vaak hebben uw lichamelijke gezondheid of emotionele problemen u gedurende de afgelopen 4 weken gehinderd bij uw sociale activiteiten (zoals vrienden of familie bezoeken, meedoen aan gesprekken waaraan meerdere mensen deelnamen etc)?  
(omcirkel één cijfer)

Altijd..... 1  
 Meestal..... 2  
 Soms..... 3  
 Zelden..... 4  
 Nooit..... 5

11. Hoe **JUIST** of **ONJUIST** is elk van de volgende uitspraken voor u?

(omcirkel één cijfer op elke regel)

	Volkomen juist	Grotendeels juist	Weet ik niet	Grotendeels onjuist	Volkomen onjuist
a. Ik lijk wat gemakkelijker ziek te worden dan andere mensen	1	2	3	4	5
b. Ik ben even gezond als andere mensen die ik ken	1	2	3	4	5
c. Ik verwacht dat mijn gezondheid achteruit zal gaan	1	2	3	4	5
d. Mijn gezondheid is uitstekend	1	2	3	4	5

12. Hebt u sinds u de laatste enquête beantwoordde, een ongeluk gehad, verwondingen opgelopen of andere belangrijke veranderingen in uw gezondheid ervaren?

NIET VAN TOEPASSING, want dit is de eerste keer dat ik deze enquête invul ...

NEE .....

JA .....

----->. Zo JA, geef dan aan wat voor verwondingen  
wijzigingen er in uw gezondheid zijn opgetreden:

---

13. Heeft u operaties ondergaan of bent u opgenomen in een ziekenhuis, sinds u de laatste enquête beantwoordde?

NIET VAN TOEPASSING, want dit is de eerste keer dat ik deze enquête invul ...

NEE .....

JA .....

----->. Zo JA, geef dan aan wat voor verwondingen  
wijzigingen er in uw gezondheid zijn opgetreden:

---

14. Hebt u uw medicijnen veranderd, sinds u de laatste enquête beantwoordde?

NIET VAN TOEPASSING, want dit is de eerste keer dat ik deze enquête invul ...

NEE .....

JA .....

----->. Zo JA, geef dan aan wat voor veranderingen:

---

15. Heeft u nog opmerkingen?

NEE .....

JA .....

----->. Zo JA, geef dan aan welke:

---

Dank u voor de tijd die u hebt gebruikt om de vragenlijst in te vullen!