

SF-36 GEZONDHEIDSTOESTAND VRAGENLIJST

INSTRUCTIE: Deze vragenlijst gaat over uw standpunten t.a.v. uw gezondheid. Met behulp van deze gegevens kan worden bijgehouden hoe u zich voelt en hoe goed u in staat bent uw gebruikelijke bezigheden uit te voeren.

Beantwoord elke vraag door het antwoord op de aangegeven wijze te markeren. 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 nu uw gezondheid over het algemeen, 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 nu 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 bezigheden die u misschien doet op een doorsnee dag. Wordt u door uw gezondheid op dit moment beperkt bij deze bezigheden? Zo ja, in welke mate?

(omcirkel één cijfer op elke regel)

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

4. Heeft u in de afgelopen 4 weken, een van de volgende problemen bij uw werk of andere dagelijkse bezigheden gehad, ten gevolge van uw lichamelijke gezondheid?

(omcirkel één cijfer op elke regel)

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

5. Heeft u in de afgelopen 4 weken, een 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 minder tijd aan werk of andere bezigheden | 1 | 2 |
| b. U heeft minder bereikt dan u zou willen | 1 | 2 |
| c. U deed uw werk of andere bezigheden niet zo zorgvuldig als gewoonlijk | 1 | 2 |

6. In hoeverre hebben uw lichamelijke gezondheid of emotionele problemen u gedurende de afgelopen 4 weken gehinderd in uw normale omgang met familie, vrienden of burens, 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 welke mate bent u de afgelopen 4 weken door pijn gehinderd in uw normale werk (zowel werk buitenshuis als huishoudelijk werk)?

(omcirkel één cijfer)

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

9. Deze vragen gaan over hoe u zich voelt en hoe het met u ging in de afgelopen 4 weken. Wilt u a.u.b. bij elke vraag het antwoord geven dat het best 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, 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 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. Ik ben even gezond als andere mensen | 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 |