

## Rand 36 item Health Survey Version 1.0

### 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 op de aangegeven manier te markeren. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Als u niet zeker weet hoe u een vraag moet beantwoorden, geef dan het best mogelijke antwoord.

Hartelijk dank voor het beantwoorden van deze belangrijke vragenlijst.

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)

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 of dragen	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. <b>Ongeveer 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 lichamelijke 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 bij uw werk of andere dagelijkse bezigheden gehad, 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 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 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 in 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 in de afgelopen 4 weken door pijn gehinderd in uw normale werk (zowel werk buitenshuis als huishoudelijk werk)?  
(omcirkel één cijfer)

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

9. Deze vragen gaan over hoe u zich voelde 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 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

Toestemming voor gebruik: RAND Health Communications, 1700 Main Street, P.O. Box 2138, Santa Monica, CA 90407-2138