

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

(omcirkel één cijfer)

UITSTEKEND	ZEER GOED	GOED	MATIG	SLECHT
1	2	3	4	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 op elke regel één cijfer)

<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



9. Deze vragen gaan over hoe u zich voelt en hoe het met u ging in de AFGELOPEN WEEK. Wilt u a.u.b. bij elke vraag het antwoord geven dat het best benadert hoe u zich voelde. Hoe vaak gedurende de AFGELOPEN WEEK .....

(omcirkel op elke regel één cijfer)

	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 WEEK gehinderd bij uw sociale activiteiten (zoals vrienden of familie bezoeken, enz)?

(omcirkel één cijfer)

ALTIJD	MEESTAL	SOMS	ZELDEN	NOOIT
1	2	3	4	5

11. Hoe **juist** of **onjuist** is elk van de volgende uitspraken voor u?

(omcirkel op elke regel één cijfer)

	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