

Naam: _____

Geb.datum: _____

Datum: _____

Quality of life questionnaire

Qualeffo-41 Nederlands © (10 december 1997)*

A. Pijn

De volgende 5 vragen hebben betrekking op de afgelopen week.

1) Hoe vaak heeft u de afgelopen week rugpijn gehad?

- nooit
- 1 dag per week of minder
- 2-3 dagen per week
- 4-6 dagen per week
- iedere dag

2) Indien u rugpijn heeft gehad, hoe lang had u rugpijn overdag?

- nooit
- 1-2 uur
- 3-5 uur
- 6-10 uur
- de hele dag

3) Hoe hevig is de rugpijn op zijn ergst?

- geen rugpijn
- licht
- matig
- hevig
- ondraaglijk

4) Hoe is de rugpijn op andere tijden?

- geen rugpijn
- licht
- matig
- hevig
- ondraaglijk

5) Heeft de rugpijn de afgelopen week uw nachtrust verstoord?

- minder dan een keer per week
- een keer per week
- twee keer per week
- om de nacht
- iedere nacht

B. Activiteiten van het dagelijks leven

De volgende 4 vragen gaan over de situatie op dit moment.

6) Heeft u problemen met aan- en uitkleden?

- kost geen moeite
- kost een beetje moeite
- kost tamelijk veel moeite
- soms wat hulp nodig
- onmogelijk zonder hulp

7) Heeft u problemen met in bad gaan of douchen?

- kost geen moeite
- kost een beetje moeite
- kost tamelijk veel moeite
- soms wat hulp nodig
- onmogelijk zonder hulp

8) Heeft u problemen om het toilet te bereiken en om er gebruik van te maken?

- kost geen moeite
- kost een beetje moeite
- kost tamelijk veel moeite
- soms wat hulp nodig
- onmogelijk zonder hulp

9) Hoe goed slaapt u?

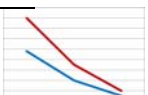
- ik slaap ongestoord
- ik word soms wakker
- ik word vaak wakker
- soms lig ik uren wakker
- soms heb ik een slapeloze nacht

C. Werk in en om het huis

De volgende 5 vragen gaan over de situatie op dit moment. Als iemand anders dit voor u doet, antwoordt u dan alsof u het zelf zou doen.

10) Kunt u schoonmaken?

- kost geen moeite
- kost een beetje moeite
- kost tamelijk veel moeite
- kost veel moeite
- onmogelijk



Naam: _____

Geb.datum: _____

Datum: _____

11) Kunt u maaltijden bereiden?

- kost geen moeite
- kost een beetje moeite
- kost tamelijk veel moeite
- kost veel moeite
- onmogelijk

12) Kunt u de afwas doen?

- kost geen moeite
- kost een beetje moeite
- kost tamelijk veel moeite
- kost veel moeite
- onmogelijk

13) Kunt u de dagelijkse boodschappen doen?

- kost geen moeite
- kost een beetje moeite
- kost tamelijk veel moeite
- kost veel moeite
- onmogelijk

14) Kunt u een zwaar voorwerp van 10 kg optillen (bijv. een krat met 6 flessen water of een kind van 1 jaar) er ten minste 10 meter mee lopen?

- kost geen moeite
- kost een beetje moeite
- kost tamelijk veel moeite
- kost veel moeite
- onmogelijk

D. Bewegen

De volgende 8 vragen gaan over de huidige situatie.

15) Kunt u opstaan vanuit een stoel?

- kost geen moeite
- kost een beetje moeite
- kost tamelijk veel moeite
- kost veel moeite
- alleen met hulp

16) Kunt u bukken?

- makkelijk
- tamelijk makkelijk
- niet zo makkelijk
- nauwelijks
- onmogelijk

17) Kunt u knielen?

- makkelijk
- tamelijk makkelijk
- niet zo makkelijk
- nauwelijks
- onmogelijk

18) Kunt u een trap oplopen tot de volgende verdieping van een huis?

- kost geen moeite
- kost een beetje moeite
- met ten minste een rustpauze
- alleen met hulp
- onmogelijk

19) Kunt u 100 meter lopen?

- met stevige pas zonder stoppen
- langzaam zonder stoppen
- langzaam met ten minste een pauze
- alleen met hulp
- onmogelijk

20) Hoe vaak bent u de afgelopen week buiten geweest?

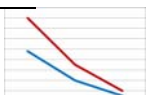
- iedere dag
- 5-6 dagen per week
- 3-4 dagen per week
- 1-2 dagen per week
- minder dan 1x per week

21) Kunt u gebruik maken van openbaar vervoer?

- kost geen moeite
- kost een beetje moeite
- kost tamelijk veel moeite
- kost veel moeite
- alleen met hulp

22) Bent u beïnvloed door de veranderingen van uw figuur die te wijten zijn aan osteoporose (bijv. verlies van lengte, het toenemen van de taillewijdte, de vorm van uw rug)?

- helemaal niet
- een beetje
- tamelijk
- behoorlijk veel
- erg veel



Naam: _____

Geb.datum: _____

Datum: _____

E. Vrije tijd, sociale activiteiten

23) Beoefent u nu een andere sport?

- ja
- ja, met beperkingen
- helemaal niet

24) Kunt u tuinieren?

- ja
- ja, met beperkingen
- helemaal niet
- niet van toepassing

25) Beoefent u nu een of andere hobby?

- ja
- ja, met beperkingen
- helemaal niet

26) Kunt u een bioscoop, theater enz. bezoeken?

- ja
- ja, met beperkingen
- helemaal niet
- er is geen bioscoop of theater binnen een redelijke afstand

27) Hoe vaak heeft u de afgelopen 3 maanden vrienden of familie bezocht?

- 1x per week of vaker
- 1 of 2x per maand
- minder dan 1x per maand
- nooit

28) Hoe vaak nam u deel aan sociale activiteiten (clubs, bijeenkomsten, kerkactiviteiten, liefdadigheidswerk, enz.) de afgelopen 3 maanden?

- 1x per week
- 1 of 2x per maand
- minder dan 1x per maand
- nooit

29) Belemmert de pijn of handicap u bij intimiteit (inclusief geslachtsgemeenschap)?

- helemaal niet
- een beetje
- tamelijk
- erg
- niet van toepassing

F. Opvattingen over uw gezondheid in het algemeen

30) Voor uw leeftijd zou u in het algemeen zeggen dat uw gezondheid is

- uitstekend
- goed
- bevredigend
- redelijk
- slecht

31) Hoe zou u uw algehele kwaliteit van leven waarderen gedurende de afgelopen week?

- uitstekend
- goed
- bevredigend
- redelijk
- slecht

32) Hoe zou u uw algehele kwaliteit van leven waarderen vergeleken met 10 jaar geleden?

- nu veel beter
- nu enigszins beter
- onveranderd
- nu enigszins slechter
- nu veel slechter

G. Stemming

De volgende 9 vragen hebben betrekking op de afgelopen week

33) Voelt u zich gauw moe?

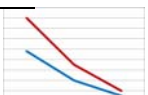
- 's morgens
- 's middags
- alleen 's avonds
- na inspannende bezigheden
- bijna nooit

34) Voelt u zich neerslachtig?

- bijna dagelijks
- 3-5 dagen per week
- 1 of 2 dagen per week
- af en toe
- bijna nooit

35) Voelt u zich eenzaam?

- bijna dagelijks
- 3-5 dagen per week
- 1 of 2 dagen per week
- af en toe
- bijna nooit



Naam: _____

Geb.datum: _____

Datum: _____

36) Voelt u zich energiek?

- bijna dagelijks
- 3-5 dagen per week
- 1 of 2 dagen per week
- af en toe
- bijna nooit

37) Bent u hoopvol over uw toekomst?

- nooit
- zelden
- soms
- vaak
- altijd

38) Raakt u uit uw evenwicht door kleinigheden?

- nooit
- zelden
- soms
- vaak
- altijd

39) Vindt u het makkelijk om met mensen contact te maken?

- nooit
- zelden
- soms
- vaak
- altijd

40) Bent u het grootste deel van de dag goed gehumeurd?

- nooit
- zelden
- soms
- vaak
- altijd

41) Bent u bang om helemaal afhankelijk te worden?

- nooit
- zelden
- soms
- vaak
- altijd

