

## Quality of Life Questionnaire

Qualeffo-41

Users of this questionnaire (and all authorized translations) must adhere to the user agreement. Please use the related Scoring Algorithm.

<b>A Pijn</b> <i>De volgende 5 vragen hebben betrekking op de afgelopen week.</i>	
<b>1</b> Hoe vaak heeft U de afgelopen week rugpijn gehad?	<input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> 1 dag per week of minder <input type="checkbox"/> 2-3 dagen per week <input type="checkbox"/> 4-6 dagen per week <input type="checkbox"/> iedere dag
<b>2</b> Indien U rugpijn heeft gehad hoe lang had U rugpijn overdag?	<input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> 1-2 uur <input type="checkbox"/> 3-5 uur <input type="checkbox"/> 6-10 uur <input type="checkbox"/> de hele dag
<b>3</b> Hoe hevig is de rugpijn op zijn ergst?	<input type="checkbox"/> geen rugpijn <input type="checkbox"/> licht <input type="checkbox"/> matig <input type="checkbox"/> hevig <input type="checkbox"/> ondraaglijk
<b>4</b> Hoe is de rugpijn op andere tijden?	<input type="checkbox"/> geen rugpijn <input type="checkbox"/> licht <input type="checkbox"/> matig <input type="checkbox"/> hevig <input type="checkbox"/> ondraaglijk
<b>5</b> Heeft de rugpijn de afgelopen week uw nachtrust verstoord?	<input type="checkbox"/> minder dan een keer per week <input type="checkbox"/> een keer per week <input type="checkbox"/> twee keer per week <input type="checkbox"/> om de nacht <input type="checkbox"/> iedere nacht

## B Activiteiten van het dagelijks leven

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

<b>6</b> Heeft U problemen met aan- en uitkleden?	<input type="checkbox"/> kost geen moeite <input type="checkbox"/> kost een beetje moeite <input type="checkbox"/> kost tamelijk veel moeite <input type="checkbox"/> soms wat hulp nodig <input type="checkbox"/> onmogelijk zonder hulp
<b>7</b> Heeft U problemen met in bad gaan of douchen?	<input type="checkbox"/> kost geen moeite <input type="checkbox"/> kost een beetje moeite <input type="checkbox"/> kost tamelijk veel moeite <input type="checkbox"/> soms wat hulp nodig <input type="checkbox"/> onmogelijk zonder hulp
<b>8</b> Heeft U problemen om het toilet te bereiken en om er gebruik van te maken?	<input type="checkbox"/> kost geen moeite <input type="checkbox"/> kost een beetje moeite <input type="checkbox"/> kost tamelijk veel moeite <input type="checkbox"/> soms wat hulp nodig <input type="checkbox"/> onmogelijk zonder hulp
<b>9</b> Hoe goed slaapt U?	<input type="checkbox"/> slaap ongestoord <input type="checkbox"/> word soms wakker <input type="checkbox"/> word vaak wakker <input type="checkbox"/> soms lig ik uren wakker <input type="checkbox"/> 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.

<b>10</b> Kunt U schoonmaken?	<input type="checkbox"/> kost geen moeite <input type="checkbox"/> kost een beetje moeite <input type="checkbox"/> kost tamelijk veel moeite <input type="checkbox"/> kost veel moeite <input type="checkbox"/> onmogelijk
<b>11</b> Kunt U maaltijden bereiden?	<input type="checkbox"/> kost geen moeite <input type="checkbox"/> kost een beetje moeite <input type="checkbox"/> kost tamelijk veel moeite <input type="checkbox"/> kost veel moeite <input type="checkbox"/> onmogelijk

<p><b>12</b> Kunt U de afwas doen?</p>	<input type="checkbox"/> kost geen moeite <input type="checkbox"/> kost een beetje moeite <input type="checkbox"/> kost tamelijk veel moeite <input type="checkbox"/> kost veel moeite <input type="checkbox"/> onmogelijk
<p><b>13</b> Kunt U de dagelijkse boodschappen doen?</p>	<input type="checkbox"/> kost geen moeite <input type="checkbox"/> kost een beetje moeite <input type="checkbox"/> kost tamelijk veel moeite <input type="checkbox"/> kost veel moeite <input type="checkbox"/> onmogelijk
<p><b>14</b> Kunt U een zwaar voorwerp van 10 kg optillen (b.v. een krat met 6 flessen water, of een kind van 1 jaar) en er tenminste 10 meter mee lopen?</p>	<input type="checkbox"/> kost geen moeite <input type="checkbox"/> kost een beetje moeite <input type="checkbox"/> kost tamelijk veel moeite <input type="checkbox"/> kost veel moeite <input type="checkbox"/> onmogelijk

## D Bewegen

*De volgende 8 vragen gaan over de huidige situatie.*

<p><b>15</b> Kunt U opstaan vanuit een stoel?</p>	<input type="checkbox"/> kost geen moeite <input type="checkbox"/> kost een beetje moeite <input type="checkbox"/> kost tamelijk veel moeite <input type="checkbox"/> kost veel moeite <input type="checkbox"/> alleen met hulp
<p><b>16</b> Kunt U bukken?</p>	<input type="checkbox"/> gemakkelijk <input type="checkbox"/> tamelijk makkelijk <input type="checkbox"/> niet zo makkelijk <input type="checkbox"/> nauwelijks <input type="checkbox"/> onmogelijk
<p><b>17</b> Kunt U knielen?</p>	<input type="checkbox"/> gemakkelijk <input type="checkbox"/> tamelijk makkelijk <input type="checkbox"/> niet zo makkelijk <input type="checkbox"/> nauwelijks <input type="checkbox"/> onmogelijk
<p><b>18</b> Kunt U een trap oplopen tot de volgende verdieping van een huis?</p>	<input type="checkbox"/> kost geen moeite <input type="checkbox"/> kost geen moeite <input type="checkbox"/> met tenminste een rustpauze

	<input type="checkbox"/> alleen met hulp <input type="checkbox"/> onmogelijk
<b>19</b> Kunt U 100 meter lopen?	<input type="checkbox"/> met stevige pas zonder stoppen <input type="checkbox"/> langzaam zonder stoppen <input type="checkbox"/> langzaam met tenminste een pauze <input type="checkbox"/> alleen met hulp <input type="checkbox"/> onmogelijk
<b>20</b> Hoe vaak bent U de afgelopen week buiten geweest	<input type="checkbox"/> iedere dag <input type="checkbox"/> 5-6 dagen per week <input type="checkbox"/> 3-4 dagen per week <input type="checkbox"/> 1-2 dagen per week <input type="checkbox"/> minder dan 1x in de week
<b>21</b> Kunt U gebruik maken van het openbaar vervoer?	<input type="checkbox"/> kost geen moeite <input type="checkbox"/> kost een beetje moeite <input type="checkbox"/> kost tamelijk veel moeite <input type="checkbox"/> kost veel moeite <input type="checkbox"/> alleen met hulp
<b>22</b> Bent U beïnvloed door de veranderingen van Uw figuur die te wijten zijn aan osteoporose (b.v. verlies van lengte, het toenemen van de taillewijdte, de vorm van Uw rug)?	<input type="checkbox"/> helemaal niet <input type="checkbox"/> een beetje <input type="checkbox"/> tamelijk <input type="checkbox"/> behoorlijk veel <input type="checkbox"/> erg veel

## E Leisure, Social Activities

<b>23</b> Beoefent u nu een of andere sport?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> ja met beperkingen <input type="checkbox"/> helemaal niet
<b>24</b> Kunt U tuinieren?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> ja met beperkingen <input type="checkbox"/> helemaal niet <input type="checkbox"/> niet van toepassing
<b>25</b> Beoefent U nu een of andere hobby?	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> ja met beperkingen <input type="checkbox"/> helemaal niet

<p><b>26</b> Kunt U een bioscoop, theater enz. bezoeken?</p>	<p><input type="checkbox"/> ja  <input type="checkbox"/> ja met beperkingen  <input type="checkbox"/> helemaal niet  <input type="checkbox"/> er is geen bioscoop of theater binnen een redelijke afstand</p>
<p><b>27</b> Hoe vaak heeft U de afgelopen 3 maanden vrienden of familie bezocht?</p>	<p><input type="checkbox"/> 1 x per week of vaker  <input type="checkbox"/> 1 of 2x per maand  <input type="checkbox"/> minder dan 1x per maand  <input type="checkbox"/> nooit</p>
<p><b>28</b> Hoe vaak nam U deel aan sociale activiteiten (clubs, bijeenkomsten, kerkactiviteiten, liefdadigheidswerk enz) de afgelopen 3 maanden?</p>	<p><input type="checkbox"/> 1 x per week of vaker  <input type="checkbox"/> 1 of 2x per maand  <input type="checkbox"/> minder dan 1x per maand  <input type="checkbox"/> nooit</p>
<p><b>29</b> Belemmert de pijn of handicap U bij intimiteit (inclusief geslachtsgemeenschap)?</p>	<p><input type="checkbox"/> helemaal niet  <input type="checkbox"/> een beetje  <input type="checkbox"/> tamelijk  <input type="checkbox"/> erg  <input type="checkbox"/> niet van toepassing</p>

## F Opvattingen over Uw gezondheid in het algemeen

<p><b>30</b> Voor Uw leeftijd zou U in het algemeen zeggen dat Uw gezondheid is:</p>	<p><input type="checkbox"/> uitstekend  <input type="checkbox"/> goed  <input type="checkbox"/> bevredigend  <input type="checkbox"/> redelijk  <input type="checkbox"/> slecht</p>
<p><b>31</b> Hoe zou U Uw algehele kwaliteit van leven waarden gedurende de afgelopen week?</p>	<p><input type="checkbox"/> uitstekend  <input type="checkbox"/> goed  <input type="checkbox"/> bevredigend  <input type="checkbox"/> redelijk  <input type="checkbox"/> slecht</p>
<p><b>32</b> Hoe zou U Uw algehele kwaliteit van leven waarden vergeleken met 10 jaar geleden?</p>	<p><input type="checkbox"/> nu veel beter  <input type="checkbox"/> nu enigszins beter  <input type="checkbox"/> onveranderd  <input type="checkbox"/> nu enigszins slechter  <input type="checkbox"/> nu veel slechter</p>

## G Stemming

De volgende 9 vragen hebben betrekking op de afgelopen week.

<b>33</b> Voelt U zich gauw moe?	<input type="checkbox"/> 's morgens <input type="checkbox"/> 's middags <input type="checkbox"/> alleen 's avonds <input type="checkbox"/> na inspannende bezigheden <input type="checkbox"/> bijna nooit
<b>34</b> Voelt U zich neerslachtig?	<input type="checkbox"/> bijna dagelijks <input type="checkbox"/> 3 tot 5 dagen per week <input type="checkbox"/> 1 of 2 dagen per week <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> bijna nooit
<b>35</b> Voelt U zich eenzaam?	<input type="checkbox"/> bijna dagelijks <input type="checkbox"/> 3 tot 5 dagen per week <input type="checkbox"/> 1 of 2 dagen per week <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> bijna nooit
<b>36</b> Voelt U zich energiek?	<input type="checkbox"/> bijna dagelijks <input type="checkbox"/> 3 tot 5 dagen per week <input type="checkbox"/> 1 of 2 dagen per week <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> bijna nooit
<b>37</b> Bent U hoopvol over Uw toekomst?	<input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> zelden <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak <input type="checkbox"/> altijd
<b>38</b> Raakt U uit Uw evenwicht door kleinigheden?	<input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> zelden <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak <input type="checkbox"/> altijd
<b>39</b> Vindt U het makkelijk om met mensen contact te maken?	<input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> zelden <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak <input type="checkbox"/> altijd
<b>40</b> Bent U het grootste deel van de dag goed	<input type="checkbox"/> nooit

gehumeurd?	<input type="checkbox"/> zelden <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak <input type="checkbox"/> altijd
41 Bent U bang om helemaal afhankelijk te worden?	<input type="checkbox"/> nooit <input type="checkbox"/> zelden <input type="checkbox"/> soms <input type="checkbox"/> vaak <input type="checkbox"/> altijd