**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 te selecteren. Als u niet zeker weet hoe u een vraag moet beantwoorden, geef dan het best mogelijke antwoord. Gelieve per vraag 1 mogelijkheid selecteren.

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

1. Uitstekend
2. Zeer goed
3. Goed
4. Matig
5. Slecht

2. Hoe beoordeelt u nu uw gezondheid over het algemeen, vergeleken met een jaar geleden?

1. Veel beter nu dan een jaar geleden
2. Wat beter nu dan een jaar geleden
3. Ongeveer hetzelfde nu als een jaar geleden
4. Wat slechter nu dan een jaar geleden
5. Veel slechter nu dan een jaar geleden

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?

3. Forse inspanningen, zoals hardlopen, tillen van zware voorwerpen, een veeleisende sport beoefenen?

1. Ja, ernstig beperkt
2. Ja, een beetje beperkt
3. Nee, helemaal niet beperkt

4. Matige inspanning, zoals een tafel verplaatsen, stofzuigen, zwemmen of fietsen

1. Ja, ernstig beperkt
2. Ja, een beetje beperkt
3. Nee, helemaal niet beperkt

5. Eén trap oplopen?

1. Ja, ernstig beperkt
2. Ja, een beetje beperkt
3. Nee, helemaal niet beperkt

6 Boodschappen tillen of dragen?

1. Ja, ernstig beperkt

2. Ja, een beetje beperkt

3. Nee, helemaal niet beperkt

7. Een paar trappen oplopen?

1. Ja, ernstig beperkt
2. Ja, een beetje beperkt
3. Nee, helemaal niet beperkt

8. Bukken, knielen of hurken?

1. Ja, ernstig beperkt
2. Ja, een beetje beperkt
3. Nee, helemaal niet beperkt

9. Meer dan een kilometer lopen?

1. Ja, ernstig beperkt
2. Ja, een beetje beperkt
3. Nee, helemaal niet beperkt

10. Een paar honderd meter lopen?

1. Ja, ernstig beperkt
2. Ja, een beetje beperkt
3. Nee, helemaal niet beperkt

11. Ongeveer honderd meter lopen?

1. Ja, ernstig beperkt
2. Ja, een beetje beperkt
3. Nee, helemaal niet beperkt

12. Uzelf wassen of aankleden?

1. Ja, ernstig beperkt
2. Ja, een beetje beperkt
3. Nee, helemaal niet beperkt

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?

13. U besteedde minder tijd aan werk of andere bezigheden?

1. Ja
2. Nee

14. U heeft minder bereikt dan u zou willen?

1. Ja
2. Nee

15. U was beperkt in het soort werk of andere bezigheden?

1. Ja
2. Nee

16. U had moeite om uw werk of andere bezigheden uit te voeren (kostte u bijv. extra inspanning)?

1. Ja
2. Nee

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)?

17. U besteedde minder tijd aan uw werk of andere bezigheden?

1. Ja
2. Nee

18. U heeft minder bereikt dan u zou willen?

1. Ja
2. Nee

19. U deed uw werk of andere bezigheden niet zo zorgvuldig als gewoonlijk?

1. Ja
2. 20

20. 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?

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

21. Hoeveel lichamelijke pijn heeft u de afgelopen 4 weken gehad?

1. Geen
2. Heel licht
3. Licht
4. Nogal
5. Ernstig
6. Heel ernstig

22. In welke mate bent u de afgelopen 4 weken door **pijn** gehinderd in uw normale werk (zowel werk buitenshuis als huishoudelijk werk)?

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

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

23. Voelde u zich levenslustig?

1. Altijd
2. Meestal
3. Vaak
4. Soms
5. Zelden
6. Nooit

24. Was u erg zenuwachtig?

1. Altijd
2. Meestal
3. Vaak
4. Soms
5. Zelden
6. Nooit

25. Zat u zo in de put dat niets u kon opvrolijken?

1. Altijd
2. Meestal
3. Vaak
4. Soms
5. Zelden
6. Nooit

26. Voelde u zich rustig en tevreden?

1. Altijd
2. Meestal
3. Vaak
4. Soms
5. Zelden
6. Nooit

27. Had u veel energie?

1. Altijd
2. Meestal
3. Vaak
4. Soms
5. Zelden
6. Nooit

28. Voelde u zich somber en neerslachtig?

1. Altijd
2. Meestal
3. Vaak
4. Soms
5. Zelden
6. Nooit

29. Voelde u zich uitgeput?

1. Altijd
2. Meestal
3. Vaak
4. Soms
5. Zelden
6. Nooit

30. Was u een gelukkig mens?

 1. Altijd

 2. Meestal

1. Vaak
2. Soms
3. Zelden
4. Nooit

31. Voelde u zich moe?

1. Altijd
2. Meestal
3. Vaak
4. Soms
5. Zelden
6. Nooit

32. 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.)?

1. Altijd
2. Meestal
3. Soms
4. Zelden
5. Nooit

Hoe **JUIST** of **ONJUIST** is elk van de volgende uitspraken voor u?

33. Ik lijk wat gemakkelijker ziek te worden

1. Volkomen juist
2. Grotendeels juist
3. Weet ik niet
4. Grotendeels onjuist
5. Volkomen onjuist

34. Ik ben even gezond als andere mensen 1. Volkomen juist

1. Grotendeels juist
2. Weet ik niet
3. Grotendeels onjuist
4. Volkomen onjuist

35. Ik verwacht dat mijn gezondheid achteruit zal gaan.

1. Volkomen juist
2. Grotendeels juist
3. Weet ik niet
4. Grotendeels onjuist
5. Volkomen onjuist

36. Mijn gezondheid is uitstekend

1. Volkomen juist
2. Grotendeels juist
3. Weet ik niet
4. Grotendeels onjuist
5. Volkomen onjuist