

## *Algemene gezondheidstoestand (RAND-36)*

---

In deze vragenlijst wordt naar uw gezondheid gevraagd. Wilt u elke vraag beantwoorden door het juiste hokje aan te kruisen. Wanneer u twijfelt over het antwoord op een vraag, probeer dan het antwoord te geven dat het meest van toepassing is.

1. Wat vindt u, over het algemeen genomen, van uw gezondheid?

- Uitstekend
- Zeer goed
- Goed
- Matig
- Slecht

2. In vergelijking met een jaar geleden hoe zou u nu uw gezondheid in het algemeen beoordelen?

- Veel beter dan een jaar geleden
- Iets beter dan een jaar geleden
- Ongeveer hetzelfde als een jaar geleden
- Iets slechter dan een jaar geleden
- Veel slechter dan een jaar geleden

De volgende vragen gaan over dagelijkse bezigheden. Wordt u door uw gezondheid op dit moment beperkt bij deze bezigheden? Zo ja, in welke mate?

3. Forse inspanning zoals hardlopen, zware voorwerpen tillen, inspannend sporten

- Ja, ernstig beperkt
- Ja, een beetje beperkt
- Nee, helemaal niet beperkt

4. Matige inspanning, zoals het verplaatsen van een tafel, stofzuigen, fietsen

- Ja, ernstig beperkt
- Ja, een beetje beperkt
- Nee, helemaal niet beperkt

5. Tillen of boodschappen dragen

- Ja, ernstig beperkt
- Ja, een beetje beperkt
- Nee, helemaal niet beperkt

6. Een paar trappen oplopen

- Ja, ernstig beperkt
- Ja, een beetje beperkt
- Nee, helemaal niet beperkt

## *Algemene gezondheidstoestand (RAND-36)*

---

7. Een trap oplopen

Ja, ernstig beperkt

Ja, een beetje beperkt

Nee, helemaal niet beperkt

8. Buigen, knielen of bukken

Ja, ernstig beperkt

Ja, een beetje beperkt

Nee, helemaal niet beperkt

9. Meer dan een kilometer lopen

Ja, ernstig beperkt

Ja, een beetje beperkt

Nee, helemaal niet beperkt

10. Een halve kilometer lopen

Ja, ernstig beperkt

Ja, een beetje beperkt

Nee, helemaal niet beperkt

11. Honderd meter lopen

Ja, ernstig beperkt

Ja, een beetje beperkt

Nee, helemaal niet beperkt

12. Uzelf wassen of aankleden

Ja, ernstig beperkt

Ja, een beetje beperkt

Nee, helemaal niet beperkt

Had u, ten gevolge van uw lichamelijke gezondheid, de afgelopen 4 weken een van de volgende problemen bij uw werk of andere dagelijkse bezigheden?

13. U heeft minder tijd kunnen besteden aan werk of andere bezigheden

Ja

Nee

14. U heeft minder bereikt dan u zou willen

Ja

Nee

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

Ja

Nee

## *Algemene gezondheidstoestand (RAND-36)*

---

16. U had moeite met het werk of andere bezigheden (het kostte u bijvoorbeeld extra inspanning)  
o Ja  
o Nee

Had u, ten gevolgen van een emotioneel probleem(bijvoorbeeld doordat u zich depressief of angstig voelde), de afgelopen 4 weken een van de volgende problemen bij uw werk of andere dagelijkse bezigheden?

17. U heeft minder tijd kunnen besteden aan werk of andere bezigheden  
o Ja  
o Nee

18. U heeft minder bereikt dan u zou willen  
o Ja  
o Nee

19. U heeft het werk of andere bezigheden niet zo zorgvuldig gedaan als u gewend bent  
o Ja  
o Nee

20. In hoeverre heeft uw lichamelijke gezondheid of hebben uw emotionele problemen u de afgelopen 4 weken belemmerd in uw normale sociale bezigheden met gezin, vrienden, burens of anderen?  
o Helemaal niet  
o Enigszins  
o Nogal  
o Veel  
o Heel erg veel

21. Hoeveel pijn had u de afgelopen 4 weken?  
o Geen  
o Heel licht  
o Licht  
o Nogal  
o Ernstig  
o Heel ernstig

22. In welke mate heeft pijn u de afgelopen 4 weken belemmerd bij uw normale werkzaamheden(zowe werk buitenshuis als huishoudelijk werk)  
o Helemaal niet  
o Een klein beetje  
o Nogal  
o Veel  
o Heel erg veel

## *Algemene gezondheidstoestand (RAND-36)*

---

Deze vragen gaan over hoe u zich de afgelopen 4 weken heeft gevoeld. Wilt u bij elke vraag het antwoord aankruisen dat het beste aansluit bij hoe u zich heeft gevoeld

23. Voelde u zich levenslustig?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

24. Voelde u zich erg zenuwachtig?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

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

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

26. Voelde u zich kalm en rustig?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

27. Voelde u zich erg energiek?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

## *Algemene gezondheidstoestand (RAND-36)*

---

28. Voelde u zich neerslachtig en somber?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

29. Voelde u zich uitgeblust?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

30. Voelde u zich gelukkig?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

31. Voelde u zich moe?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

32. Hoe vaak hebben uw lichamelijke gezondheid of emotionele problemen gedurende de afgelopen 4 weken uw sociale activiteiten beperkt?

- Voortdurend
- Meestal
- Soms
- Zelden
- Nooit

## *Algemene gezondheidstoestand (RAND-36)*

---

33. Ik lijk gemakkelijker ziek te worden dan andere mensen

- Volkomen juist
- Grotendeels juist
- Weet ik niet
- Grotendeels onjuist
- Volkomen onjuist

34. Ik ben net zo gezond als andere mensen die ik ken

- Volkomen juist
- Grotendeels juist
- Weet ik niet
- Grotendeels onjuist
- Volkomen onjuist

35. Ik verwacht dat mijn gezondheid achteruit zal gaan

- Volkomen juist
- Grotendeels juist
- Weet ik niet
- Grotendeels onjuist
- Volkomen onjuist

36. Mijn gezondheid is uitstekend

- Volkomen juist
- Grotendeels juist
- Weet ik niet
- Grotendeels onjuist
- Volkomen onjuist