

irgl

INVLOED VAN REUMA
OP GEZONDHEID
EN LEEFWIJZE

ZELFBEOORDELINGSLIJST

C.J.A.E. HUISKES
F.W. KRAAIMAAT
J.W.J. BIJLSMA

Datum van invullen:

Geboortedatum:

Geslacht : Man
 Vrouw

Opleiding :

Woonplaats:

Huidige burgerlijke staat: ongehuwd
 langdurig samenwonend
 gehuwd
 gescheiden
 weduwe/weduwnaar

In deze vragenlijst wordt u gevraagd hoe uw reuma uw gezondheid en leefwijze beïnvloedt.

In deze lijst staat een aantal uitspraken over uw gezondheid en uw leefwijze.

De meeste uitspraken hebben betrekking op uw situatie gedurende de afgelopen maand.

Wordt er van deze tijdsperiode afgeweken, dan staat dit duidelijk in de instructie vermeld.

TOELICHTING.

Geef bij elke uitspraak aan in hoeverre deze op u van toepassing is.

U doet dit door één van de antwoordmogelijkheden, die achter de uitspraak staan, te omcirkelen.

Er zijn geen goede of slechte antwoorden. Denk niet te lang na en geef uw eerste indruk, die is meestal de beste.

Een voorbeeld:

DE VOLGENDE UITSPRAAK HEEFT BETREKKING OP DE AFGELOPEN MAAND.

	bijna nooit	soms	vaak	bijna altijd
Ik was in staat om een klein stukje te lopen (5 à 10 minuten).	1	2	3	4

Of u een bepaalde activiteit **met of zonder hulpmiddelen** uitvoert is bij de beantwoording van de vragen niet belangrijk.

Het gaat er ons alleen om **hoe vaak** u de afgelopen maand daadwerkelijk in staat bent geweest een bepaalde activiteit uit te voeren.

Als u **de afgelopen maand** dus **vaak** in staat bent geweest om, **met of zonder hulpmiddelen**, een klein stukje (5 à 10 minuten) te lopen, dan zet u een cirkeltje om het getal 3.

In dit geval vult u de vraag als volgt in:

	bijna nooit	soms	vaak	bijna altijd
Ik was in staat om een klein stukje te lopen (5 à 10 minuten).	1	2	③	4

DE VOLGENDE UITSPRAKEN HEBBEN STEEDS BETREKKING OP DE AFGELOPEN MAAND.

	bijna nooit	soms	vaak	bijna altijd
1. Ik bracht vanwege mijn gezondheid het grootste deel van de dag binnenshuis door.	1	2	3	4
2. Overdag bracht ik vanwege mijn gezondheid het grootste deel van de tijd in een stoel door.	1	2	3	4
3. Ik was in staat om:				
a. Een trap op te lopen.	1	2	3	4
b. In de buurt waar ik woon de fiets te gebruiken.	1	2	3	4
c. Te wandelen (30 tot 60 minuten).	1	2	3	4
d. Meerdere trappen achter elkaar op te lopen.	1	2	3	4
e. Te fietsen (30 tot 60 minuten).	1	2	3	4
4. Ik was in staat om:				
a. Mijn blouse/overhemd dicht te knopen.	1	2	3	4
b. Veters te strikken.	1	2	3	4
c. De deksel van een al eerder geopend potje af te draaien.	1	2	3	4
d. Kranen open en dicht te draaien (geen zwenkkranen).	1	2	3	4
e. Geld uit een geopende portemonnee te pakken om bijvoorbeeld in een winkel te betalen.	1	2	3	4
f. Vlees in stukjes te snijden.	1	2	3	4
g. Een conservenblikje open te maken.	1	2	3	4
h. Te stofzuigen.	1	2	3	4
5. De afgelopen maand had ik last van een of meer gezwollen (en eventueel pijnlijke) gewrichten.	1	2	3	4
6. De afgelopen maand had ik last van pijn vanwege mijn reuma.	1	2	3	4

DE VOLGENDE UITSPRAKEN HEBBEN STEEDS BETREKKING OP DE AFGELOPEN MAAND.

7. De gewrichtspijn die ik de afgelopen maand doorgaans gevoeld heb, zou ik beschrijven als:

- zeer hevig
- hevig
- matig
- een beetje
- geen of nauwelijks pijn

8. De afgelopen maand had ik last van **hevige tot zeer hevige** pijn vanwege mijn reuma.

- bijna altijd
- vaak
- soms
- bijna nooit

9. Wanneer ik de ernst van mijn reuma van de afgelopen maand vergelijk met die van de maanden daarvoor, dan is er sprake van:

- een verslechtering: meer pijn en/of gezwollen gewrichten
- toestand bleef min of meer gelijk
- een verbetering: minder pijn en/of gezwollen gewrichten

10. De afgelopen maand duurde mijn ochtendstijfheid (vanaf het moment van wakker worden) gemiddeld:

- meer dan 2 uur
- 1 tot 2 uur
- 30 minuten tot 1 uur
- minder dan 30 minuten
- ik heb geen last gehad van ochtendstijfheid

DE VOLGENDE UITSPRAKEN HEBBEN STEEDS BETREKKING OP DE AFGELOPEN WEEK.

11. Hieronder treft u een aantal gevoelens of stemmingen aan. De bedoeling is dat u bij uzelf nagaat in welke mate elk van deze stemmingen de **afgelopen week** op u van toepassing was. Er zijn geen goede of slechte antwoorden. Denk niet te lang na en geef uw eerste indruk, die is meestal de beste.
Sla geen enkele stemming over.

- | | | | |
|-----------------|---|-----------------|---|
| a. opgewekt | <input type="radio"/> helemaal niet
<input type="radio"/> een beetje
<input type="radio"/> nogal
<input type="radio"/> erg
<input type="radio"/> heel erg | g. moedeloos | <input type="radio"/> helemaal niet
<input type="radio"/> een beetje
<input type="radio"/> nogal
<input type="radio"/> erg
<input type="radio"/> heel erg |
| b. blij | <input type="radio"/> helemaal niet
<input type="radio"/> een beetje
<input type="radio"/> nogal
<input type="radio"/> erg
<input type="radio"/> heel erg | h. neerslachtig | <input type="radio"/> helemaal niet
<input type="radio"/> een beetje
<input type="radio"/> nogal
<input type="radio"/> erg
<input type="radio"/> heel erg |
| c. zwaarmoedig | <input type="radio"/> helemaal niet
<input type="radio"/> een beetje
<input type="radio"/> nogal
<input type="radio"/> erg
<input type="radio"/> heel erg | i. mistroostig | <input type="radio"/> helemaal niet
<input type="radio"/> een beetje
<input type="radio"/> nogal
<input type="radio"/> erg
<input type="radio"/> heel erg |
| d. verheugd | <input type="radio"/> helemaal niet
<input type="radio"/> een beetje
<input type="radio"/> nogal
<input type="radio"/> erg
<input type="radio"/> heel erg | j. opgeruimd | <input type="radio"/> helemaal niet
<input type="radio"/> een beetje
<input type="radio"/> nogal
<input type="radio"/> erg
<input type="radio"/> heel erg |
| e. somber | <input type="radio"/> helemaal niet
<input type="radio"/> een beetje
<input type="radio"/> nogal
<input type="radio"/> erg
<input type="radio"/> heel erg | k. verdrietig | <input type="radio"/> helemaal niet
<input type="radio"/> een beetje
<input type="radio"/> nogal
<input type="radio"/> erg
<input type="radio"/> heel erg |
| f. levenslustig | <input type="radio"/> helemaal niet
<input type="radio"/> een beetje
<input type="radio"/> nogal
<input type="radio"/> erg
<input type="radio"/> heel erg | l. gelukkig | <input type="radio"/> helemaal niet
<input type="radio"/> een beetje
<input type="radio"/> nogal
<input type="radio"/> erg
<input type="radio"/> heel erg |

DE VOLGENDE UITSPRAKEN HEBBEN STEEDS BETREKKING OP DE AFGELOPEN MAAND.

12. Hieronder vindt u een aantal uitspraken, die mensen hebben gebruikt om zichzelf te beschrijven. Lees iedere uitspraak door en zet een kringetje om het cijfer rechts van die uitspraak om daarmee aan te geven hoe u zich gedurende de **afgelopen maand** heeft gevoeld. Er zijn geen goede of slechte antwoorden. Denk niet te lang na en geef uw eerste indruk, die is meestal de beste. Sla geen enkele uitspraak over.

	bijna nooit	soms	vaak	bijna altijd
a. Ik voel me prettig.	1	2	3	4
b. Ik voel me tevreden.	1	2	3	4
c. Ik pieker teveel over dingen die niet zo belangrijk zijn.	1	2	3	4
d. Ik ben gelukkig.	1	2	3	4
e. Ik word geplaagd door storende gedachten.	1	2	3	4
f. Ik voel me veilig.	1	2	3	4
g. Ik ben tevreden.	1	2	3	4
h. Er zijn gedachten die ik heel moeilijk los kan laten.	1	2	3	4
i. Ik neem teleurstellingen zo zwaar op dat ik ze niet van me af kan zetten.	1	2	3	4
j. Ik raak helemaal gespannen en in beroering als ik denk aan mijn zorgen van de laatste tijd.	1	2	3	4

DE VOLGENDE VRAGEN EN UITSPRAKEN HEBBEN STEEDS BETREKKING OP HET AFGELOPEN HALF JAAR.

De volgende vragen gaan over de contacten die u met mensen uit uw omgeving heeft. We vragen u het antwoord aan te kruisen of in te vullen dat het meest op u van toepassing is. Deze vragen gaan over de toestand zoals die in het **afgelopen half jaar** is geweest.

13. Ga na met hoeveel mensen in uw buurt u zo goed bevriend bent, dat u elkaar thuis bezoekt. U doet dit als volgt:

– Maak hieronder een lijstje met de voornamen of voorletter(s) van deze personen.

– Tel ze vervolgens op en geef hieronder met een cijfer aan hoeveel personen dit zijn.

Ik heb mensen in mijn buurt die ik bezoek en die mij bezoeken.

14. Ga na hoeveel mensen u als goede vrienden beschouwt, dat wil zeggen mensen bij wie u zich op uw gemak voelt en met wie u kunt praten over wat er in u omgaat. (U mag gezins- en familieleden meetellen). U doet dit weer als volgt:

– Maak hieronder een lijstje met de voornamen of voorletter(s) van deze mensen.

– Tel ze vervolgens op en geef hieronder met een cijfer aan hoeveel mensen dit zijn.

Ik heb goede vrienden.

15. Hieronder vindt u een aantal uitspraken die betrekking hebben op de contacten die u heeft. Lees iedere uitspraak door en zet een kringetje om het cijfer rechts van die uitspraak dat op u het meest van toepassing is.

Deze uitspraken gaan over de toestand zoals die in het **afgelopen half jaar** is geweest.

	bijna nooit	soms	vaak	bijna altijd
a. Ik praat vertrouwelijk met anderen.	1	2	3	4
b. Anderen komen bij mij voor steun en advies.	1	2	3	4
c. Vrienden en familie bezoeken mij.	1	2	3	4
d. Als ik me gespannen voel of onder druk sta, dan is er iemand die me helpt.	1	2	3	4
e. Als ik iets leuks meemaak, dan is er iemand met wie ik dat kan delen.	1	2	3	4
f. Als ik pijn heb, dan is er iemand die me steunt.	1	2	3	4
g. Ik bespreek mijn persoonlijke problemen met anderen.	1	2	3	4
h. Ik bezoek vrienden of familie.	1	2	3	4

	bijna nooit	soms	vaak	bijna altijd
i. Anderen komen bij mij met hun persoonlijke problemen.	1	2	3	4
j. Als ik verdrietig ben, dan is er iemand met wie ik dat kan delen.	1	2	3	4
k. Als ik hulp nodig heb bij karweitjes die ik niet alleen kan uitvoeren dan is er iemand die me daarbij helpt.	1	2	3	4

DE VOLGENDE UITSPRAKEN HEBBEN BETREKKING OP EEN BEOORDELING IN HET ALGEMEEN.

16. Mijn reumatische aandoening beïnvloedt, in het algemeen genomen, de volgende gebieden van mijn leven:

	bijna nooit	soms	vaak	bijna altijd
a. werk/studie	1	2	3	4
b. huishoudelijk werk	1	2	3	4
c. hobby's	1	2	3	4
d. vakantie	1	2	3	4
e. vrije tijd	1	2	3	4
f. sexualiteit	1	2	3	4
g. voedingsgewoonten	1	2	3	4
h. slaapgewoonte	1	2	3	4
i. omgang met kennissen en vrienden	1	2	3	4
j. omgang met familie	1	2	3	4

Indien u samenwoont met uw echtgeno(o)t(e)/partner:

k. relatie met echtgeno(o)t(e)/partner	1	2	3	4
--	---	---	---	---

Indien u (ook) nog een of meer thuiswonende kinderen heeft:

l. gezinsleven	1	2	3	4
----------------	---	---	---	---

Wilt u nagaan of u geen uitspraken overgeslagen hebt?