

# Bijlage

## GARS-4<sup>1</sup>

### *Inleiding:*

De volgende vragen gaan erover of u *op dit moment* een aantal werkzaamheden, die regelmatig gedaan moeten worden, zelfstandig kunt uitvoeren. Als u bepaalde werkzaamheden wel zelf kunt doen, kunt u daarbij ook aangeven of u deze werkzaamheden met of zonder moeite kunt doen:

- kunt u bepaalde werkzaamheden zonder moeite volledig zelf dan omcirkelt u een 1;
- indien u ze wel zelfstandig kunt doen maar daar wel enige moeite mee heeft dan omcirkelt u een 2;
- indien u ze wel zelfstandig kunt doen maar daar wel veel moeite mee heeft dan omcirkelt u een 3;
- indien u bepaalde werkzaamheden niet zelfstandig kunt maar alleen met hulp van anderen dan omcirkelt u een 4.

### Bijvoorbeeld:

Kunt u, geheel zelfstandig, uw maaltijden verzorgen?

- 1 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite
- 2 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite
- 3 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite
- 4 **Nee**, dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen

Als u de activiteit genoemd in dit voorbeeld wel geheel zelfstandig maar alleen met enige moeite kunt, dan omcirkelt u een 2.

Nogmaals, het gaat er dus niet om of u bepaalde werkzaamheden ook werkelijk doet, maar of u ze zou kunnen verrichten (indien dat nodig is of nodig mocht zijn).

Zie volgende bladzijde

<sup>1</sup> © Kempen, 1993, Noordelijk Centrum voor Gezondheidsvraagstukken, Rijksuniversiteit Groningen.

**Dan volgen nu de vragen:**

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 1 | Kunt u zich, geheel zelfstandig aan- en uitkleden?                  | 1 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite              |
|   |   | 2 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite       |
|   |   | 3 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite            |
|   |   | 4 | <b>Nee</b> , dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen |
| 2 | Kunt u, geheel zelfstandig, in en uit bed komen?                    | 1 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite              |
|   |   | 2 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite       |
|   |   | 3 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite            |
|   |   | 4 | <b>Nee</b> , dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen |
| 3 | Kunt u, geheel zelfstandig, vanuit een stoel overeind komen?        | 1 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite              |
|   |   | 2 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite       |
|   |   | 3 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite            |
|   |   | 4 | <b>Nee</b> , dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen |
| 4 | Kunt u, geheel zelfstandig, uw gezicht en handen wassen?            | 1 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite              |
|   |   | 2 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite       |
|   |   | 3 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite            |
|   |   | 4 | <b>Nee</b> , dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen |
| 5 | Kunt u, geheel zelfstandig, uw hele lichaam wassen en afdrogen?     | 1 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite              |
|   |   | 2 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite       |
|   |   | 3 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite            |
|   |   | 4 | <b>Nee</b> , dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen |
| 6 | Kunt u, geheel zelfstandig, van en naar het toilet gaan?            | 1 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite              |
|   |   | 2 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite       |
|   |   | 3 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite            |
|   |   | 4 | <b>Nee</b> , dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen |
| 7 | Kunt u, geheel zelfstandig, eten en drinken                         | 1 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite              |
|   |   | 2 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite       |
|   |   | 3 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite            |
|   |   | 4 | <b>Nee</b> , dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen |
| 8 | Kunt u, geheel zelfstandig, rondlopen in huis (eventueel met stok)? | 1 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite              |
|   |   | 2 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite       |
|   |   | 3 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite            |
|   |   | 4 | <b>Nee</b> , dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen |
| 9 | Kunt u, geheel zelfstandig, de trap op en aflopen?                  | 1 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite              |
|   |   | 2 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite       |
|   |   | 3 | <b>Ja</b> , dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite            |
|   |   | 4 | <b>Nee</b> , dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen |

- 10 Kunt u, geheel zelfstandig, buitenshuis rondlopen (eventueel met stok)?
- 1 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite
  - 2 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite
  - 3 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite
  - 4 **Nee**, dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen
- 11 Kunt u, geheel zelfstandig, uw voeten en teennagels verzorgen?
- 1 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite
  - 2 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite
  - 3 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite
  - 4 **Nee**, dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen
- 12 Kunt u, geheel zelfstandig, ontbijt of lunch klaarmaken?
- 1 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite
  - 2 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite
  - 3 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite
  - 4 **Nee**, dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen
- 13 Kunt u, geheel zelfstandig, warm eten klaarmaken?
- 1 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite
  - 2 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite
  - 3 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite
  - 4 **Nee**, dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen
- 14 Kunt u, geheel zelfstandig, "lichte" huishoudelijke werkzaamheden verrichten (bijv. stof afnemen of prullen opruimen)?
- 1 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite
  - 2 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite
  - 3 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite
  - 4 **Nee**, dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen
- 15 Kunt u, geheel zelfstandig, "zware" huishoudelijke werkzaamheden verrichten (bijv. dweilen, ramen lappen of stofzuigen)?
- 1 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite
  - 2 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite
  - 3 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite
  - 4 **Nee**, dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen
- 16 Kunt u, geheel zelfstandig, uw kleren wassen en strijken?
- 1 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite
  - 2 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite
  - 3 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite
  - 4 **Nee**, dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen
- 17 Kunt u, geheel zelfstandig, de bedden verschonen en / of opmaken?
- 1 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite
  - 2 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite
  - 3 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite
  - 4 **Nee**, dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen
- 18 Kunt u, geheel zelfstandig, de boodschappen doen?
- 1 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig zonder enige moeite
  - 2 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar wel met enige moeite
  - 3 **Ja**, dat kan ik geheel zelfstandig, maar met veel moeite
  - 4 **Nee**, dat kan ik niet zelfstandig, maar alleen met hulp van anderen