

KWALITEIT VAN LEVEN VRAGENLIJST VOOR MENSEN MET ADEMHALINGSPROBLEMEN

UITLEG:

Met deze vragenlijst willen we nagaan in welke mate en op welke manier uw dagelijks leven door uw ademhalingsproblemen wordt beïnvloed.

Op de volgende pagina's zijn klachten en problemen genoemd die mensen met ademhalingsklachten kunnen hebben. Deze problemen gaan over de volgende onderwerpen: ademhalingsklachten in het algemeen, lichamelijke klachten als gevolg van de ademhalingsproblemen of door de behandeling hiervan, situaties die ademhalingsklachten veroorzaken of verergeren, emoties in verband met ademhalingsproblemen, algemene bezigheden, dagelijkse activiteiten, sociale contacten, relaties en seksualiteit.

Wij willen u vragen per probleem telkens aan te geven **in welke mate** u hiervan **in de afgelopen maand** (4 weken) **last hebt gehad**. U doet dit door een cirkeltje te zetten rond het cijfer dat uw antwoord het beste weergeeft.

Voorbeeld:

	geheel geen last	erg weinig last	een beetje last	redelijk wat last	flink wat last	erg veel last	heel erg veel last
een piepende ademhaling	1	2	3	4	5	6	7

Indien u in de afgelopen 4 weken **redelijk wat last** hebt gehad van een piepende ademhaling zet u een cirkeltje om het cijfer 4.

WILT U A.U.B. GEEN ENKELE VRAAG OVER SLAAN !

ADEMHALINGSKLACHTEN

Hieronder treft u een lijst aan met klachten die mensen door hun ademhalingsproblemen kunnen ervaren. Leest u de lijst door, en geeft u bij elke klacht aan in welke mate u hiervan in de afgelopen 4 weken last hebt gehad. U doet dit door een cirkeltje te zetten om het cijfer dat uw antwoord het beste weergeeft.

Dus: hoeveel last hebt u in de afgelopen 4 weken van de volgende ademhalingsklachten gehad?

	geheel geen last	erg weinig last	een beetje last	redelijk wat last	flink wat last	erg veel last	heel erg veel last
1. moeilijk kunnen inademen	1	2	3	4	5	6	7
2. een piepende ademhaling	1	2	3	4	5	6	7
3. een zware ademhaling	1	2	3	4	5	6	7
4. een benauwd, zwaar gevoel op de borst	1	2	3	4	5	6	7
5. een kriebelige keel	1	2	3	4	5	6	7
6. vaak de keel moeten schrapen	1	2	3	4	5	6	7
7. hoesten	1	2	3	4	5	6	7
8. regelmatig terugkerende verkoudheden	1	2	3	4	5	6	7
9. een verstopte neus	1	2	3	4	5	6	7

LICHAMELIJKE KLACHTEN veroorzaakt door ademhalingsproblemen of door de behandeling hiervan

Hieronder treft u een lijst aan met lichamelijke klachten die mensen door hun ademhalingsproblemen of door de behandeling daarvan kunnen ervaren. Leest u de lijst door, en geeft u bij elke klacht aan in welke mate u hiervan in de afgelopen 4 weken last hebt gehad. U doet dit door een cirkeltje te zetten om het cijfer dat uw antwoord het beste weergeeft.

Dus: hoeveel last hebt u in de afgelopen 4 weken van de volgende lichamelijke klachten gehad, als gevolg van uw ademhalingsproblemen?

	geheel geen last	erg weinig last	een beetje last	redelijk wat last	flink wat last	erg veel last	heel erg veel last
1. slapende ledematen	1	2	3	4	5	6	7
2. een tintelend gevoel	1	2	3	4	5	6	7
3. het gevoel dat je hart op hol slaat	1	2	3	4	5	6	7
4. vermoeidheid	1	2	3	4	5	6	7
5. een gevoel van uitputting	1	2	3	4	5	6	7
6. ademhalingsproblemen bij het wakker worden	1	2	3	4	5	6	7
7. de behoefte om overdag regelmatig te rusten	1	2	3	4	5	6	7
8. 's nachts of 's morgens vroeg wakker worden door ademhalingsproblemen	1	2	3	4	5	6	7
9. een slechte eetlust	1	2	3	4	5	6	7

EMOTIES IN VERBAND MET ADEMHALINGSKLACHTEN

Hieronder treft u een lijst aan met emoties/gevoelens die mensen in verband met hun ademhalingsproblemen kunnen ervaren. Leest u de lijst door, en geeft u bij elke emotie aan in welke mate u hiervan in de afgelopen 4 weken door uw ademhalingsklachten last hebt gehad. U doet dit door een cirkeltje te zetten om het cijfer dat uw antwoord het beste weergeeft.

Dus: hoeveel last hebt u in de afgelopen 4 weken van de volgende emoties gehad, in verband met uw ademhalingsklachten?

	geheel geen last	erg weinig last	een beetje last	redelijk wat last	flink wat last	erg veel last	heel erg veel last
1. bezorgd over mijn ademhalingsklachten	1	2	3	4	5	6	7
2. piekeren over mijn ademhalingsklachten	1	2	3	4	5	6	7
3. bezorgd over de gevolgen (in de toekomst) van mijn ademhalingsproblemen	1	2	3	4	5	6	7
4. neerslachtig, in de put	1	2	3	4	5	6	7
5. onrustig, rusteloos	1	2	3	4	5	6	7
6. ongeduldig, prikkelbaar tegenover anderen	1	2	3	4	5	6	7
7. humeurig	1	2	3	4	5	6	7
8. het gevoel van anderen afhankelijk te zijn	1	2	3	4	5	6	7
9. verward door <u>teveel</u> medeleven van anderen	1	2	3	4	5	6	7

PROBLEMEN OP HET GEBIED VAN 'ALGEMENE BEZIGHEDEN'

Hieronder treft u een lijst aan met problemen die mensen met ademhalings-klachten kunnen ervaren op het gebied van 'algemene bezigheden'. Leest u de lijst door, en geeft u bij elke klacht aan in welke mate u hiervan in de afgelopen 4 weken last hebt gehad. U doet dit door een cirkeltje te zetten om het cijfer dat uw antwoord het beste weergeeft.

Dus: hoeveel last hebt u in de afgelopen 4 weken gehad van problemen op het gebied van 'algemene bezigheden, als gevolg van uw ademhalingsproblemen?

	geheel geen last	erg weinig last	een beetje last	redelijk wat last	flink wat last	erg veel last	heel erg veel last
1. niet je gewone werkzaamheden/ bezigheden kunnen uitvoeren	1	2	3	4	5	6	7
2. problemen met 's morgens "op gang" te komen door ademhalingsproblemen	1	2	3	4	5	6	7
3. minder plezier in je werkzaamheden/ bezigheden door ademhalingsproblemen	1	2	3	4	5	6	7
4. problemen bij het bezig zijn met hobby's	1	2	3	4	5	6	7

SITUATIES / STOFFEN DIE ADEMHALINGSKLACHTEN KUNNEN VEROORZAKEN OF VERERGEREN

Hieronder treft u een lijst aan met situaties en stoffen die ademhalingsklachten kunnen veroorzaken of verergeren. Leest u de lijst door, en geeft u bij elke situatie of stof aan in welke mate u hierdoor in de afgelopen 4 weken last van ademhalingsproblemen hebt gehad. U doet dit door een cirkeltje te zetten om het cijfer dat uw antwoord het beste weergeeft.

Dus: hoeveel last hebt u in de afgelopen 4 weken gehad van ademhalingsproblemen in de volgende situaties of door de volgende stoffen?

	geheel geen last	erg weinig last	een beetje last	redelijk wat last	flink wat last	erg veel last	heel erg veel last
1. in gebouwen met airconditioning	1	2	3	4	5	6	7
2. (buiten) tijdens koude dagen	1	2	3	4	5	6	7
3. (buiten) tijdens mistige dagen	1	2	3	4	5	6	7
4. (buiten) tijdens vochtige dagen	1	2	3	4	5	6	7
5. (buiten) tijdens het pollenseizoen	1	2	3	4	5	6	7
6. door huisdieren	1	2	3	4	5	6	7
7. door bepaalde planten, bloemen, bomen	1	2	3	4	5	6	7

ALGEMENE DAGELIJKSE ACTIVITEITEN

Hieronder treft u een lijst aan met verschillende activiteiten waarbij mensen met ademhalingsklachten problemen kunnen ervaren. Leest u de lijst door, en geeft u bij elke activiteit aan in welke mate u hierdoor in de afgelopen 4 weken last van ademhalingsproblemen hebt gehad bij het uitvoeren van die activiteit. U doet dit door een cirkeltje te zetten om het cijfer dat uw antwoord het beste weergeeft.

Let op: als u een activiteit nooit doet omdat u er teveel ademhalingsproblemen bij ervaart als u het wel zou doen, dan moet u 7 (heel erg veel last) invullen!

Dus: hoeveel last hebt u in de afgelopen 4 weken gehad met het uitvoeren van de volgende algemene dagelijkse activiteiten, als gevolg van uw ademhalingsproblemen?

	geheel geen last	erg weinig last	een beetje last	redelijk wat last	flink wat last	erg veel last	heel erg veel last
1. trap lopen	1	2	3	4	5	6	7
2. een stukje hardlopen	1	2	3	4	5	6	7
3. fietsen	1	2	3	4	5	6	7
4. iets zwaars optillen	1	2	3	4	5	6	7
5. naar het toilet gaan	1	2	3	4	5	6	7
6. baden/douchen en/of aankleden	1	2	3	4	5	6	7
7. u zelf wassen	1	2	3	4	5	6	7
8. poetsen/schoonmaken	1	2	3	4	5	6	7
9. voor het gezin zorgen	1	2	3	4	5	6	7
10. winkelen,boodschappen doen, stadten	1	2	3	4	5	6	7

SOCIALE ACTIVITEITEN, SEXUALITEIT EN RELATIES

Hieronder treft u een lijst aan met verschillende activiteiten waarbij mensen met ademhalingsklachten problemen kunnen ervaren. Leest u de lijst door, en geeft u bij elke activiteit aan in welke mate u hierdoor in de afgelopen 4 weken last van ademhalingsproblemen hebt gehad bij het uitvoeren van die activiteit. U doet dit door een cirkeltje te zetten om het cijfer dat uw antwoord het beste weergeeft.

Let op: als u een activiteit nooit doet omdat u er teveel ademhalingsproblemen bij ervaart als u het wel zou doen, dan moet u 7 (heel erg veel last) invullen!

Dus: hoeveel last hebt u in de afgelopen 4 weken gehad met het uitvoeren van de volgende sociale activiteiten, sexualiteit en relaties, als gevolg van uw ademhalingsproblemen?

	geheel geen last	erg weinig last	een beetje last	redelijk wat last	flink wat last	erg veel last	heel erg veel last
1. de deur uit gaan voor een uitstapje (een dagje weg)	1	2	3	4	5	6	7
2. naar verjaardagen of feestjes gaan	1	2	3	4	5	6	7
3. op bezoek gaan (bv. door rook, stof, enz.)	1	2	3	4	5	6	7
4. problemen met kussen/ knuffelen door ademhalingsklachten	1	2	3	4	5	6	7
5. geen zin in sex door ademhalingsklachten	1	2	3	4	5	6	7
6. problemen met vrijen door ademhalingsklachten	1	2	3	4	5	6	7
7. te moe om te vrijen door ademhalingsklachten	1	2	3	4	5	6	7

Dank u voor het invullen van de vragenlijst

Wilt u controleren of u alle vragen hebt beantwoord?