

In dit deel van de 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	0
zeer goed	0
goed	0
matig	0
slecht	0

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

veel beter dan een jaar geleden	0
iets beter dan een jaar geleden	0
ongeveer hetzelfde als een jaar geleden	0
iets slechter dan een jaar geleden	0
veel slechter dan een jaar geleden	0

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

	Ja, ernstig beperkt	Ja, een beetje beperkt	Nee, helemaal niet beperkt
a. Forse inspanning zoals hardlopen, zware voorwerpen tillen, inspannend sporten	0	0	0
b. Matige inspanning zoals het verplaatsen van een tafel, stofzuigen, fietsen	0	0	0
c. Tillen of boodschappen dragen	0	0	0
d. Een paar trappen oplopen	0	0	0
e. Eén trap oplopen	0	0	0
f. Buigen, knielen of bukken	0	0	0
g. Meer dan een kilometer lopen	0	0	0
h. Een halve kilometer lopen	0	0	0
i. Honderd meter lopen	0	0	0
j. Uzelf wassen of aankleden	0	0	0

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

	ja	nee
a. U heeft minder tijd kunnen besteden aan werk of andere bezigheden	0	0
b. U heeft minder bereikt dan u zou willen	0	0
c. U was beperkt in het soort werk of soort bezigheden	0	0
d. U had moeite met het werk of andere bezigheden (het kostte u bijvoorbeeld meer extra inspanning)	0	0

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

	ja	nee
a. U heeft minder tijd kunnen besteden aan werk of andere bezigheden	0	0
b. U heeft minder bereik dan u zou willen	0	0
c. U heeft het werk of andere bezigheden niet zo zorgvuldig gedaan als u gewend bent	0	0

6. 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?

helemaal niet	0
enigzins	0
nogal	0
veel	0
heel erg veel	0

7. Hoeveel pijn had u *de afgelopen 4 weken*?

geen	0
heel licht	0
licht	0
nogal	0
ernstig	0
heel ernstig	0

8. In welke mate heeft pijn u *de afgelopen vier weken* belemmerd bij uw normale werkzaamheden (zowel werk buitenshuis als huishoudelijk werk)?

helemaal niet	0
enigzins	0
nogal	0
veel	0
heel erg veel	0

9. Deze vragen gaan over 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.

	voort- durend	meestal	vaak	soms	zelden	nooit
a. Voelde u zich levenslustig?	0	0	0	0	0	0
b. Voelde u zich erg zenuwachtig?	0	0	0	0	0	0
c. Zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?	0	0	0	0	0	0
d. Voelde u zich kalm en rustig?	0	0	0	0	0	0
e. Voelde u zich erg energiek?	0	0	0	0	0	0
f. Voelde u zich neerslachtig en somber?	0	0	0	0	0	0
g. Voelde u zich uitgeblust?	0	0	0	0	0	0
h. Voelde u zich gelukkig?	0	0	0	0	0	0
i. Voelde u zich moe?	0	0	0	0	0	0

10. Hoe vaak hebben uw lichamelijke gezondheid of emotionele problemen gedurende *de afgelopen 4 weken* uw sociale activiteiten (zoals bezoek aan vrienden of naaste familieleden) belemmerd?

voortdurend	0
meestal	0
Soms	0
zelden	0
nooit	0

11. Wilt u het antwoord kiezen dat het beste weergeeft hoe juist of onjuist u elk van de volgende uitspraken voor uzelf vindt.

	volkomen juist	groten- deels juist	weet ik niet	groten- deels onjuist	volkomen onjuist
a. Ik lijk gemakkelijker ziek te worden dan andere mensen	0	0	0	0	0
b. Voelde u zich erg zenuwachtig?	0	0	0	0	0
c. Zat u zo erg in de put dat niets u kon opvrolijken?	0	0	0	0	0
d. Voelde u zich kalm en rustig?	0	0	0	0	0