

Uw rugklachten kunnen u belemmeren bij uw normale dagelijkse bezigheden. Deze vragenlijst bevat een aantal zinnen waarmee mensen met rugklachten zichzelf en hun situatie beschrijven. Mogelijk beschrijven deze zinnen ook situaties zoals u die vandaag ervaart. Als u de vragenlijst leest, denk dan aan uzelf vandaag. Kruis het vakje onder **ja** aan indien de zin vandaag op u van toepassing is. Kruis het vakje **nee** aan indien de zin vandaag niet op u van toepassing is. Lees de zinnen aandachtig en bepaal of de zin vandaag op u van toepassing is voordat u een antwoord geeft.

	Ja	Nee
Het grootste gedeelte van de tijd blijf ik thuis omwille van mijn rugklachten	0	0
Wegens mijn rugklachten verander ik vaak van positie om een prettige houding te vinden	0	0
Door mijn rugklachten loop ik langzamer dan gewoonlijk	0	0
Door mijn rugklachten kan ik de gebruikelijk werkzaamheden in en rond mijn huis niet doen	0	0
Wegens mijn rugklachten gebruik ik de trapleuning bij het naar boven lopen via de trap	0	0
Wegens mijn rugklachten ga ik vaker dan gewoonlijk liggen	0	0
Wegens mijn rugklachten moet ik mij vastpakken en optrekken uit een leunstoel om op te staan	0	0
Wegens mijn rugklachten probeer ik andere mensen dingen voor me te laten doen	0	0
Ik kleeft me trager dan gewoonlijk aan omwille van mijn rugklachten	0	0
Omwille van mijn rugklachten sta ik alleen voor korte perioden op	0	0
Wegens mijn rugklachten vermijd ik bukken of knielen	0	0
Door mijn rugklachten is het moeilijk om van een stoel op te staan	0	0
Ik heb de gehele dag last van rugpijn	0	0
Door mijn rugklachten kan ik mij in bed moeilijk omdraaien	0	0
Door mijn rugklachten heb ik gebrek aan eetlust	0	0
Ik heb moeite met het aantrekken van sokken (of kousen) wegens mijn rugklachten	0	0
Wegens mijn rugklachten loop ik alleen korte afstanden	0	0
Ik slaap slecht door mijn rugklachten	0	0
Ik krijg hulp bij het aankleden in verband met mijn rugklachten	0	0
Ik zit het grootste gedeelte van de dag wegens mijn rugklachten	0	0
In verband met mijn rugklachten vermijd ik zwaar werk in en rond het huis	0	0
Door mijn rugklachten raak ik sneller door mensen geïrriteerd dan anders	0	0
Door mijn rugklachten loop ik de trap langzamer dan gewoonlijk	0	0
Ik lig bijna de hele dag in bed in verband met mijn rugklachten	0	0