



0- en eindmeting

Naam:

RAND 36 2.0

Toelichting

Beantwoord elke vraag door **het juiste hokje aan te kruisen**.

Bij twijfel, geef dan het antwoord wat het meest van toepassing is.

1. Wat vindt u (over het algemeen genomen), van uw gezondheid?

uitstekend	
zeer goed	
goed	
matig	
slecht	

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

veel beter	
iets beter	
ongeveer hetzelfde	
iets slechter	
veel slechter	

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

	JA ernstig beperkt	JA beetje beperkt	NEE niet beperkt
forse inspanning			
matige inspanning			
tillen, iets dragen			
paar trappen lopen			
1 trap oplopen			
buigen, bukken			
> 1 km lopen			
0,5 km lopen			
100 m lopen			
wassen / aankleden			



4. Hoe vaak had u, als gevolg van **lichamelijke gezondheid**, de afgelopen 4 weken een van de volgende problemen bij uw werk of andere dagelijkse bezigheden?

	voortdurend	vaak	soms	zelden	nooit
1. U heeft minder tijd besteed aan werk of andere zaken					
2. U heeft minder bereikt dan gewild					
3. U was beperkt in het soort werk of bezigheid					
4. U had moeite met werk of iets anders (het kostte extra inspanning)					

5. Hoe vaak had u, als gevolg van **emotionele gezondheid (bv. depressief gevoel, angstig)**, de afgelopen 4 weken een van de volgende problemen bij uw werk of andere dagelijkse bezigheden?

	voortdurend	vaak	soms	zelden	nooit
1. U heeft minder tijd besteed aan werk of andere zaken					
2. U heeft minder bereikt dan gewild					
3. U heeft uw werk minder zorgvuldig gedaan als normaal					

6. In hoeverre heeft uw lichamelijke gezondheid of evt. emotionele problemen u de afgelopen 4 weken belemmerd in uw sociale bezigheden met gezin, vrienden, burens of anderen?

helemaal niet	
enigszins	
nogal	
veel	
heel erg veel	



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

geen	
heel licht	
licht	
nogal	
ernstig	
heel ernstig	

8. In welke mate heeft pijn u de afgelopen 4 weken belemmerd bij uw normale werkzaamheden (zowel werk buitenhuis als huishoudelijk werk).

helemaal niet	
een klein beetje	
nogal	
veel	
heel erg veel	

9. Deze vragen gaan over u zich de afgelopen 4 weken heeft gevoeld. Geef het antwoord wat het beste aansluit.

	voortdurend	vaak	soms	zelden	nooit
levenslustig					
erg zenuwachtig					
kalm en rustig					
erg energiek					
neerslachtig en somber					
uitgeblust					
gelukkig					
moe					
erg in de put, niets kon u opvrolijken					

10. Hoe vaak hebben uw lichamelijke gezondheid of evt. emotionele problemen u de afgelopen 4 weken belemmerd in uw sociale bezigheden (bezoek aan vrienden, burens of anderen?)

voortdurend	
vaak	
soms	
zelden	
nooit	



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	grotendeels juist	weet het niet	grotendeels onjuist	volkomen onjuist
ik lijk gemakkelijker ziek te worden dan anderen					
ik ben net zo gezond als andere mensen die ik ken					
ik verwacht dat mijn gezondheid achteruit zal gaan					
mijn gezondheid is uitstekend					