

International Osteoporosis Foundation (formerly European Foundation for Osteoporosis)

Quality of life questionnaire

Qualeffo-41 Nederlands © (10 December 1997)

Copies of this questionnaire and other authorized translations can be obtained after signing a user's agreement.

A Pijn

De volgende 5 vragen hebben betrekking op de afgelopen week

- 1) Hoe vaak heeft U de afgelopen week rugpijn gehad?
 - nooit
 - 1 dag per week of minder
 - 2-3 dagen per week
 - 4-6 dagen per week
 - iedere dag

- 2) Indien U rugpijn heeft gehad hoe lang had U rugpijn overdag?
 - nooit
 - 1-2 uur
 - 3-5 uur
 - 6-10 uur
 - de hele dag

- 3) Hoe hevig is de rugpijn op zijn ergst?
 - geen rugpijn
 - licht
 - matig
 - hevig
 - ondraaglijk

- 4) Hoe is de rugpijn op andere tijden?
 - geen rugpijn
 - licht
 - matig
 - hevig
 - ondraaglijk

- 5) Heeft de rugpijn de afgelopen week uw
 - minder dan een keer per week

nachtrust verstoord?

- een keer per week
- twee keer per week
- om de nacht
- iedere nacht

B Activiteiten van het dagelijks leven

De volgende 4 vragen gaan over de situatie op dit moment.

6) Heeft U problemen met aan- en uitkleden?

- kost geen moeite
- kost een beetje moeite
- kost tamelijk veel moeite
- soms wat hulp nodig
- onmogelijk zonder hulp

7) Heeft U problemen met in bad gaan of douchen?

- kost geen moeite
- kost een beetje moeite
- kost tamelijk veel moeite
- soms wat hulp nodig
- onmogelijk zonder hulp

8) Heeft U problemen om het toilet te bereiken en om er gebruik van te maken?

- kost geen moeite
- kost een beetje moeite
- kost tamelijk veel moeite
- soms wat hulp nodig
- onmogelijk zonder hulp

9) Hoe goed slaapt U?

- slaap ongestoord
- word soms wakker
- word vaak wakker
- soms lig ik uren wakker
- soms heb ik een slapeloze nacht

C Werk in en om het huis

De volgende 5 vragen gaan over de situatie op dit moment. Als iemand anders dit voor U doet, antwoordt U dan alsof U het zelf zou doen.

- 10) Kunt U schoonmaken?
- kost geen moeite
 - kost een beetje moeite
 - kost tamelijk veel moeite
 - kost veel moeite
 - onmogelijk
- 11) Kunt U maaltijden bereiden?
- kost geen moeite
 - kost een beetje moeite
 - kost tamelijk veel moeite
 - kost veel moeite
 - onmogelijk
- 12) Kunt U de afwas doen?
- kost geen moeite
 - kost een beetje moeite
 - kost tamelijk veel moeite
 - kost veel moeite
 - onmogelijk
- 13) Kunt U de dagelijkse boodschappen doen?
- kost geen moeite
 - kost een beetje moeite
 - kost tamelijk veel moeite
 - kost veel moeite
 - onmogelijk
- 14) Kunt U een zwaar voorwerp van 10 kg optillen (b.v. een krat met 6 flessen water, of een kind van 1 jaar) en er tenminste 10 meter mee lopen?
- kost geen moeite
 - kost een beetje moeite
 - kost tamelijk veel moeite
 - kost veel moeite
 - onmogelijk

D Bewegen

De volgende 8 vragen gaan over de huidige situatie

- 15) Kunt U opstaan vanuit een stoel?
- kost geen moeite
 - kost een beetje moeite
 - kost tamelijk veel moeite
 - kost veel moeite
 - alleen met hulp
- 16) Kunt U bukken?
- gemakkelijk
 - tamelijk makkelijk
 - niet zo makkelijk
 - nauwelijks
 - onmogelijk
- 17) Kunt U knielen?
- gemakkelijk
 - tamelijk makkelijk
 - niet zo makkelijk
 - nauwelijks
 - onmogelijk
- 18) Kunt U een trap oplopen tot de volgende verdieping van een huis?
- kost geen moeite
 - kost een beetje moeite
 - met tenminste een rustpauze
 - alleen met hulp
 - onmogelijk
- 19) Kunt U 100 meter lopen?
- met stevige pas zonder stoppen
 - langzaam zonder stoppen
 - langzaam met tenminste een pauze
 - alleen met hulp
 - onmogelijk
- 20) Hoe vaak bent U de afgelopen week buiten geweest
- iedere dag
 - 5-6 dagen per week
 - 3-4 dagen per week

- 21) Kunt U gebruik maken van het openbaar vervoer?
- 1-2 dagen per week
 - minder dan 1x in de week
 - kost geen moeite
 - kost een beetje moeite
 - kost tamelijk veel moeite
 - kost veel moeite
 - alleen met hulp
- 22) Bent U beïnvloed door de veranderingen van Uw figuur die te wijten zijn aan osteoporose (b.v. verlies van lengte, het toenemen van de taillewijdte, de vorm van Uw rug)?
- helemaal niet
 - een beetje
 - tamelijk
 - behoorlijk veel
 - erg veel

E Vrije tijd, sociale activiteiten

- 23) Beoefent u nu een of andere sport?
- ja
 - ja met beperkingen
 - helemaal niet
- 24) Kunt U tuinieren?
- ja
 - ja met beperkingen
 - helemaal niet
 - niet van toepassing
- 25) Beoefent U nu een of andere hobby?
- ja
 - ja met beperkingen
 - helemaal niet
- 26) Kunt U een bioscoop, theater enz. bezoeken?
- ja
 - ja met beperkingen
 - helemaal niet
 - er is geen bioscoop of theater binnen een redelijke afstand
- 27) Hoe vaak heeft U de afgelopen 3 maanden vrienden of familie bezocht?
- 1 x per week of vaker
 - 1 of 2x per maand
 - minder dan 1x per maand
 - nooit
- 28) Hoe vaak nam U deel aan sociale activiteiten (clubs, bijeenkomsten, kerkactiviteiten, liefdadigheidswerk enz) de afgelopen 3 maanden?
- 1 x per week of vaker
 - 1 of 2x per maand
 - minder dan 1x per maand
 - nooit

29) Belemmert de pijn of handicap U
bij intimiteit (inclusief
geslachtsgemeenschap)?

- helemaal niet
- een beetje
- tamelijk
- erg
- niet van toepassing

F Opvattingen over Uw gezondheid in het algemeen

- 30) Voor Uw leeftijd zou U in het algemeen zeggen dat Uw gezondheid is ...
- uitstekend
 - goed
 - bevredigend
 - redelijk
 - slecht
- 31) Hoe zou U Uw algehele kwaliteit van leven waarden gedurende de afgelopen week?
- uitstekend
 - goed
 - bevredigend
 - redelijk
 - slecht
- 32) Hoe zou U Uw algehele kwaliteit van leven waarden vergeleken met 10 jaar geleden?
- nu veel beter
 - nu enigszins beter
 - onveranderd
 - nu enigszins slechter
 - nu veel slechter

G Stemming

De volgende 9 vragen hebben betrekking op de afgelopen week

- 33) Voelt U zich gauw moe?
- 's morgens
 - 's middags
 - alleen 's avonds
 - na inspannende bezigheden
 - bijna nooit
- 34) Voelt U zich neerslachtig?
- bijna dagelijks
 - 3 tot 5 dagen per week
 - 1 of 2 dagen per week
 - af en toe
 - bijna nooit
- 35) Voelt U zich eenzaam?
- bijna dagelijks
 - 3 tot 5 dagen per week
 - 1 of 2 dagen per week
 - af en toe
 - bijna nooit
- 36) Voelt U zich energiek?
- bijna dagelijks
 - 3 tot 5 dagen per week
 - 1 of 2 dagen per week
 - af en toe
 - bijna nooit
- 37) Bent U hoopvol over Uw toekomst?
- nooit
 - zelden
 - soms
 - vaak
 - altijd

- 38) Raakt U uit Uw evenwicht door kleinigheden?
- nooit
 - zelden
 - soms
 - vaak
 - altijd
- 39) Vindt U het makkelijk om met mensen contact te maken?
- nooit
 - zelden
 - soms
 - vaak
 - altijd
- 40) Bent U het grootste deel van de dag goed gehumeurd?
- nooit
 - zelden
 - soms
 - vaak
 - altijd
- 41) Bent U bang om helemaal afhankelijk te worden?
- nooit
 - zelden
 - soms
 - vaak
 - altijd