

# Vragenlijst Vaardigheden

---

Patiëntnummer:          Geboortedatum:       (dd/mm/jj)  
Initialen patiënt: .....      Datum afname test:       (dd/mm/jj)

---

**T** .....

## Toelichting bij de Vragenlijst Vaardigheden

Deze lijst betreft een aantal activiteiten en vaardigheden uit het dagelijks leven.

Wilt u aangeven in hoeverre u deze activiteiten op dit moment kunt uitvoeren? Het gaat steeds om een vergelijking tussen hoe u vroeger (voor het ontstaan van de dystrofie) de activiteit uitvoerde en hoe u dit nu doet.

Bij de beantwoording van de vragen gaat het om de aangedane arm/hand.

Als voorbeeld: u kunt uw aangedane hand niet goed inschakelen bij het aankleden. Bij het onderwerp 'aankleden' geeft u aan of u dit normaal, zoals u gewend was, doet, met minder of meer moeite, of dat u uzelf met hulp van een ander (bijvoorbeeld uw partner) moet aankleden.

Geef eventueel een 'reële middenscore' als u verschillende antwoorden bij dezelfde vraag kunt geven. Als voorbeeld: indien u als sport zowel fietst als zwemt, en u heeft wat meer moeite met het fietsen maar zeer veel moeite met het zwemmen, dan geeft u bij het item 'uitoefenen van sporten' het antwoord 3: 'duidelijk meer moeite'.

U mag slechts één antwoord geven. Geef zoveel mogelijk de antwoordscores 1 t/m 5; de score '9' moet u alleen geven als u een activiteit echt nooit uitvoert.

De volgende score-beschrijvingen kunnen u helpen bij het invullen van deze lijst.

### Score:

1 = **normaal**, zoals ik gewend was (met de oorspronkelijke hand / normaal tweehandig)

2 = **met wat meer moeite** en/of met geringe aanpassingen c.q. compensaties; kan mijn hand hierbij – indien de activiteit dit vraagt – redelijk gebruiken, echter nog niet optimaal.

Ook: \* gebruik nu de andere hand, dit kost echter vrijwel geen moeite; \* gebruik aanpassing / hulpmiddel / orthese.

3 = **met duidelijk meer moeite** en/of grotere aanpassingen c.q. compensaties; kan mijn hand hierbij een beetje gebruiken, of gebruik de andere hand maar dit kost duidelijk meer moeite.

Bijv.: \* de aangedane hand wordt half actief betrokken; \* gebruik aanpassing / hulpmiddel / orthese.

4 = **met zeer veel moeite** en/of zeer grote aanpassingen.

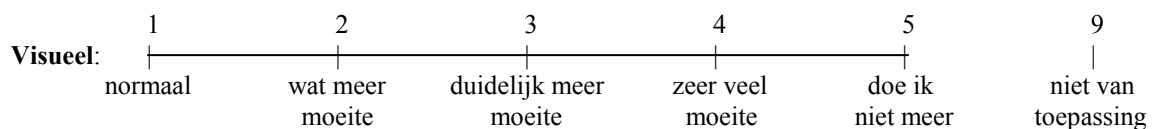
Vaak: éénhandig bij tweehandige activiteiten, of nu met de andere hand i.p.v. de gebruikelijke, indien dit veel moeite kost.

5 = **doe ik niet meer** in verband met de dystrofie. Bijv.: \*iemand anders helpt u of voert de activiteit voor u uit;

\* de activiteit wordt geheel achterwege gelaten.

9 = **niet van toepassing**

Bijv.: u voerde de activiteit voor het ontstaan van de dystrofie ook niet uit.



## Uitvoering Vaardigheden

	Normaal	Wat meer moeite	Duidelijk meer moeite	Zeer veel moeite	Doe ik niet meer	Niet van toepassing
I Uitvoering vaardigheden	1	2	3	4	5	6
<b>A. Persoonlijke hygiëne</b>						
1. Wassen en afdrogen van boven en onderlichaam.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Verzorgen van het gelaat (aanbrengen van make-up, scheren, epileren.....)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Verzorgen van vinger en teennagels (knippen, vijlen, eventueel lakken).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Verzorgen van het hoofdhaar (wassen, kammen, föhnen, opsteken).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tandens poetsen (met de hand of elektrisch, inclusief tand- pasta op de borstel doen, inclusief reinigen kunstgebit).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>B. Het kleden</b>						
Bovenlichaam						
6. Aan en uittrekken van ondergoed (bijvoorbeeld BH, hemd, corset).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Aan- en uittrekken van bovenkleding (bijvoorbeeld blouse, trui, T-shirt, stropdas).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onderlichaam						
8. Aan- en uittrekken van ondergoed (bijvoorbeeld onderbroek, slip).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Aan- en uittrekken van bovenkleding (bijvoorbeeld broek of rok).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Aan- en uittrekken van sokken of kousen (inclusief elastische kousen).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Aan- en uittrekken van schoenen (inclusief het strikken van veters).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Hanteren van sluitingen (bijvoorbeeld knopen, gespen, ritssluiting, manchetknopen, riem).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>C. Zelf eten en drinken</b>						
13. hanteren van vork lepel en mes (eten naar de mond brengen).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Uitvoering Vaardigheden

	Normaal	Wat meer moeite	Duidelijk meer moeite	Zeer veel moeite	Doe ik niet meer	Niet van toepassing
	1	2	3	4	5	6
<b>II Huishoudelijke bezigheden</b>						
<b>A. Verzorgen van de eigen woning (inclusief het hanteren van benodigde hulpmiddelen)</b>						
14. Poetsen en boenen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Wringen (doekjes uitwringen).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Stofzuigen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Verwisselen van de vuilniszak.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Verzorgen van bedden (afhalen, opmaken, verschonen).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Doen van de afwas (afwassen en afdrogen).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>B. Het verzorgen van maaltijden (inclusief drinken)</b>						
20. Het doen van boodschappen (bijvoorbeeld, hanteren boodschappenwagentje/ mandje, vervoeren naar huis opbergen van boodschappen).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Geld uit de portemonnee halen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Het voorbereiden van eten (bijvoorbeeld hakken of snijden van vlees of groenten, schillen van aardappelen, schoonmaken van groenten).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Een blikje openen, potje opendraaien.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Een kroonkurk van een fles afwippen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Gieten, bijvoorbeeld uit een pan.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Klaarmaken van een boterham (inclusief kaasschaven).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Vlees en dergelijke snijden op een bord.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Dragen van een dienblad.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Dragen van een kratje bier of een ander zwaar voorwerp...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>C. Kleding verzorgen</b>						
30. Het doen van een handwas.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Ophangen van de was.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Vouwen en strijken van de was.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Uitvoering Vaardigheden

	Normaal	Wat meer moeite	Duidelijk meer moeite	Zeer veel moeite	Doe ik niet meer	Niet van toepassing
<b>III Recreatieve bezigheden</b>	1	2	3	4	5	6
33. Het uitoefenen van sporten (individueel of in teamverband).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Handwerken en handenarbeid.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>IV Sociale activiteiten</b>						
35. Het maken van uitstapjes of dagtochten.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Het op vakantie gaan (inclusief logeren) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Het spelen met dieren of kinderen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nb. Bij vraag 35 en 36: Stel dát u zou gaan, hou zou het dan gaan? Denk aan transport, de jas aan- en uittrekken, de kans op stoten van de arm e.d.						
Extra bij vraag 36 Denk aan wat u normaal gesproken zou doen; koffers pakken, vliegtuig nemen, autorijden, tent opzetten.						
<b>V Overige</b>						
38. Gebruik Schrijfmachine (typen), gebruik PC.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Schrijven.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Knippen.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Huisdeur openen met een sleutel inclusief eventueel duwen tegen de deur, oplichten deur e.d.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Het vervoer naar winkels, werk etc. met de fiets .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Het vervoer naar winkels, werk etc. met de auto.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Het vervoer naar winkels, werk etc. met het openbaar vervoer.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>IV Werk</b>						
45. Uitoefenen van uw beroep binnen- of buitenshuis exclusief het huishouden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>