

SIP68

Activiteiten van het dagelijkse leven

Tenslotte volgen hier een aantal vragen over activiteiten van het dagelijks leven en over de eventuele beperkingen daarin. Deze vragen gaan niet direct over gezondheidsproblemen. Wij stellen deze vragen om uitspraken te kunnen doen over de mogelijke gevolgen van gezondheidsproblemen voor het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. De nu volgende lijst met 68 uitspraken wordt veel bij mensen met allerlei verschillende aandoeningen gebruikt. Hieronder volgt enige uitleg over de wijze van invullen van deze vragenlijst.

Het dagelijks leven bestaat uit verschillende bezigheden of activiteiten. Soms kunt u al deze activiteiten doen. Het kan ook voorkomen dat u een aantal van deze bezigheden niet meer op de gebruikelijke manier doet, in verband met uw gezondheid of handicap. Dit kan zijn door een lichamelijke aandoening of daarmee samenhangende problemen, of misschien ook vanwege andere gezondheidsproblemen. Bepaalde bezigheden doet u misschien helemaal niet meer, andere korter dan voorheen of op een andere manier.

Leest u de uitspraken één voor één door en bedenk of een uitspraak op de dag dat u de lijst invult op u van toepassing is. Ga vervolgens na of die uitspraak op u van toepassing is vanwege uw gezondheid of handicap. Als dat zo is, dan zet u een kruisje voor deze uitspraak, en gaat u verder naar de volgende.

Voorbeeld:

Een van de uitspraken is:

... Ik blijf de meeste tijd thuis.

Als deze uitspraak vandaag voor u van toepassing is en te maken heeft met uw gezondheid of handicap, dan zet u een kruisje voor de uitspraak.

X Ik blijf de meeste tijd thuis.

Ook als u al langere tijd in verband met uw gezondheid of handicap de meeste tijd thuis blijft kruist u de uitspraak aan. Als u vandaag de meeste tijd thuis blijft, omdat u bv een boek wilt lezen of omdat het te vies weer is om naar buiten te gaan, dan zet u geen kruisje. Het feit dat u veel thuis bent heeft dan niet met uw gezondheid of handicap te maken maar met het lezen of het weer.

De lijst bevat een aantal vragen naar problemen met staan, lopen en dergelijke. Mensen die volledig rolstoelgebonden hoeven deze vragen niet aan te kruisen.

Samengevat

- Uitspraken kunnen betrekking hebben op pas opgetreden veranderingen of veranderingen die al langer geleden zijn opgetreden.
- Kruis alleen die uitspraken aan die een verandering in gedrag beschrijven die met uw gezondheid of handicap te maken heeft, anders geen kruisje zetten.
- Kruis alleen uitspraken aan die helemaal op u van toepassing zijn.
- Kruis geen uitspraken aan die maar gedeeltelijk van toepassing zijn.

Kruis alleen die uitspraken aan waarvan u zeker weet dat ze op uw huidige situatie van toepassing zijn en tevens samenhangen met uw gezondheid.

- 1 Ik doe geen van de boodschappen meer die ik anders wel deed.
- 2 Ik ga de stad niet in.
- 3 Ik doe niets meer aan het schoonmaken van het huis.
- 4 Ik doe niets meer aan het dagelijkse werk in en om het huis.
- 5 Ik blijf de meeste tijd thuis.
- 6 Ik doe de was niet meer.
- 7 Ik ga helemaal niet op visite.
- 8 Ik verplaats me alleen maar binnenshuis (in huis of flat).
- 9 Ik ben gestopt met het verzorgen van persoonlijke of huishoudelijke financiële zaken.
Bijvoorbeeld: rekeningen betalen, gireren, bijhouden van het huishoudboekje.
- 10 In het donker of op slecht verlichte plaatsen kan ik mij zonder hulp niet redden.

Zet hier een kruisje als u iedere uitspraak op deze bladzijde gelezen heeft.

Kruis alleen die uitspraken aan waarvan u zeker weet dat ze op uw huidige situatie van toepassing zijn en tevens samenhangen met uw gezondheid.

- 1 Ik verplaats me alleen maar met een rolstoel.
- 2 Ik krijg mijn kleren alleen maar aan als iemand me helpt.
- 3 Ik kom niet op eigen kracht in of uit bed of stoel, maar word verplaatst door iemand of door een mechanisch hulpmiddel.
- 4 Ik kom alleen maar overeind als iemand me helpt.
- 5 Ik maak mijn kleren niet zelf dicht, maar heb hierbij hulp nodig. Bijvoorbeeld: met knopen, ritssluitingen of schoenveters.
- 6 Ik loop helemaal niet.
- 7 Ik loop helemaal geen trappen.
- 8 Moeilijke bewegingen voer ik alleen maar uit als iemand me helpt. Bijvoorbeeld: in- of uitstappen van een auto of het bad.
- 9 Ik was me niet helemaal zelf. Bijvoorbeeld: ik heb hulp nodig bij het in bad gaan.
- 10 Ik was mezelf helemaal niet, maar word door iemand gewassen.
- 11 Ik heb geen controle over mijn blaas.
- 12 Ik ben erg onhandig in mijn bewegingen.
- 13 Ik kan mijn ontlasting niet ophouden.
- 14 Ik eet zelf, met behulp van iemand anders.
- 15 Ik kan mijn evenwicht niet bewaren.
- 16 Ik maak, met hulp, gebruik van een beddenpan of ondersteek.
- 17 Ik verander bijna niet van lichaamshouding.

Zet hier een kruisje als u iedere uitspraak op deze bladzijde gelezen heeft.

Kruis alleen die uitspraken aan waarvan u zeker weet dat ze op uw huidige situatie van toepassing zijn en tevens samenhangen met uw gezondheid.

- 1 Ik loop trappen langzamer op en af. Bijvoorbeeld: met één trede tegelijk, of ik sta vaak stil.
- 2 Ik loop kleinere afstanden of sta vaak stil om te rusten.
- 3 Ik loop langzamer.
- 4 Traplopen doe ik alleen met hulpmiddelen. Bijvoorbeeld: de leuning, een stok of krukken.
- 5 Ik loop zonder hulp maar met moeite. Bijvoorbeeld: ik loop mank, waggel, strompel, heb een stijve heup.
- 6 Ik kniel, hurk of buk alleen maar wanneer ik me aan iets vasthoud.
- 7 Ik loop geen heuvels op en af.
- 8 Ik kom alleen in en uit bed of stoel wanneer ik me aan iets vasthoud, of door gebruik te maken van een stok of driepoot.
- 9 Ik sta maar korte tijd achtereen.
- 10 Ik kleeft me wel zelf aan, maar het gaat erg langzaam.
- 11 Ik heb moeite met dingen waarbij ik mijn handen moet gebruiken. Bijvoorbeeld: de kraan open- en dichtdraaien, omgaan met keukengerei, naaien, timmerwerk.
- 12 Ik kan mijn handen of vingers beperkt of moeilijk bewegen.

Zet hier een kruisje als u iedere uitspraak op deze bladzijde gelezen heeft.

Kruis alleen die uitspraken aan waarvan u zeker weet dat ze op uw huidige situatie van toepassing zijn en tevens samenhangen met uw gezondheid.

- 1 Ik heb moeite met het doordenken en oplossen van problemen. Bijvoorbeeld: plannen maken, besluiten nemen, nieuwe dingen leren.
 - 2 Ik heb moeite met handelingen waarbij ik me moet concentreren en nadenken.
 - 3 Ik reageer traag op wat er gezegd of gedaan wordt.
 - 4 Ik maak meer vergissingen of fouten dan gebruikelijk.
 - 5 Ik houd mijn aandacht nergens lang bij.
 - 6 Ik vergeet veel. Bijvoorbeeld: dingen die pas geleden gebeurd zijn, waar ik dingen gelaten heb, afspraken die ik heb gemaakt.
 - 7 Ik ben in de war en begin aan verschillende dingen tegelijk.
 - 8 Ik spreek onduidelijk als ik onder spanning sta.
 - 9 Ik heb moeite met spreken. Bijvoorbeeld ik kan niet verder, ik stotter, stamel, spreek woorden onduidelijk uit.
 - 10 Ik maak dingen waar ik aan begin niet af.
 - 11 Ik heb moeite met schrijven of typen.
- Zet hier een kruisje als u iedere uitspraak op deze bladzijde gelezen heeft.**

Kruis alleen die uitspraken aan waarvan u zeker weet dat ze op uw huidige situatie van toepassing zijn en tevens samenhangen met uw gezondheid.

- 1 Mijn seksuele activiteit is minder geworden.
- 2 Ik blijf korter bij vrienden op bezoek.
- 3 Ik drink minder. Bijvoorbeeld: koffie, thee, alcohol, frisdrank, melk.
- 4 Ik neem minder deel aan sociale activiteiten. Bijvoorbeeld: buurtwerk, verenigingen, kerk.
- 5 Ik neem minder deel aan sociale activiteiten in groepsverband.
- 6 Ik ga minder uit.
- 7 Ik ga alleen maar korte tijd van huis.
- 8 Ik eet veel minder dan gewoonlijk.
- 9 Ik doe geen zwaar werk in en om het huis.
- 10 Met mijn hobby's en andere vrijetijdsbesteding houd ik me minder lang achtereen bezig.
- 11 Ik doe minder aan het dagelijkse werk in en om het huis.
- 12 Ik doe minder aan sommige van mijn gebruikelijke niet actieve vrijetijdsbesteding. Bijvoorbeeld: TV kijken, kaarten, lezen.

Zet hier een kruisje als u iedere uitspraak op deze bladzijde gelezen heeft.

Kruis alleen die uitspraken aan waarvan u zeker weet dat ze op uw huidige situatie van toepassing zijn en tevens samenhangen met uw gezondheid.

- 1 Ik ben vaak prikkelbaar tegen mensen om me heen.
- 2 Ik doe onaangenaam tegen mijn naaste familie of huisgenoten. Bijvoorbeeld: ik doe hatelijk of ben koppig.
- 3 Ik val regelmatig kwaad uit tegen mijn naaste familie of huisgenoten. Bijvoorbeeld: ik sla naar ze, schreeuw, gooi dingen naar ze.
- 4 Ik reageer geprikkeld en ongeduldig op mezelf. Bijvoorbeeld: ik zeg slechte dingen over mezelf, scheld, of geef mezelf de schuld van dingen die gebeuren.
- 5 Ik maak minder gekheid met mijn naaste familie of huisgenoten dan gewoonlijk.
- 6 Ik praat minder tegen mensen in mijn omgeving.

Zet hier een kruisje als u iedere uitspraak op deze bladzijde gelezen heeft