

Zet bij iedere groep in de lijst hieronder een kruisje in het hokje achter de zin die het best past bij uw eigen gezondheidstoestand vandaag.

### **Mobiliteit**

Ik heb geen problemen met lopen

Ik heb enige problemen met lopen

Ik ben bedlegerig

### **Zelfzorg**

Ik heb geen problemen om mijzelf te wassen of aan te kleden

Ik heb enige problemen om mijzelf te wassen of aan te kleden

Ik ben niet in staat mijzelf te wassen of aan te kleden

### **Dagelijkse activiteiten** (*bijv. werk, studie, huishouden, gezins- en vrijetijdsactiviteiten*)

Ik heb geen problemen met mijn dagelijkse activiteiten

Ik heb enige problemen met mijn dagelijkse activiteiten

Ik ben niet in staat mijn dagelijkse activiteiten uit te voeren

### **Pijn/klachten**

Ik heb geen pijn of andere klachten

Ik heb matige pijn of andere klachten

Ik heb zeer ernstige pijn of andere klachten

### **Stemming**

Ik ben niet angstig of somber

Ik ben matig angstig of somber

Ik ben erg angstig of somber

Om mensen te helpen bij het aangeven hoe goed of hoe slecht een gezondheidstoestand is, hebben we een meetschaal (te vergelijken met een thermometer) gemaakt. Op de meetschaal hiernaast betekent "100" de beste gezondheidstoestand die u zich kunt voorstellen, en "0" de slechtste gezondheidstoestand die u zich kunt voorstellen.

We willen u vragen op deze meetschaal aan te geven hoe goed of hoe slecht volgens u uw eigen gezondheidstoestand vandaag is. Trek een lijn van het hokje hieronder naar het punt op de meetschaal dat volgens u aangeeft hoe goed of hoe slecht uw gezondheidstoestand vandaag

**Uw  
gezondheidstoestand  
vandaag**

Best  
voorstelbare  
gezondheidstoestand

100

90

80

70

60

50

40

30

20

10

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

Slechtst  
voorstelbare  
gezondheidstoestand