Vragenlijsten voor Huisarts + punt

Ter voorbereiding op de afspraak met de arts, willen wij u vragen onderstaande vragenlijsten in te vullen. Dit helpt de arts een beeld te krijgen welke klachten u heeft. Stuurt u alstublieft uiterlijk één week vóór de afspraak de ingevulde vragenlijsten per e-mail naar info@huisartspluspunt.nl

---

1. Bell score

Kies de score van 0 tot 100 die het beste bij u past over de afgelopen 4 weken.

Denk daarbij aan hoe goed u kunt werken en de dagelijkse activiteiten kunt uitvoeren.

☐100	Geen klachten in rust; geen klachten bij actief zijn; kan over het algemeen normaal activiteiten doen; kan zonder problemen 40 uur in de week werken.
☐90	Geen klachten in rust; een beetje klachten bij activiteiten; kan over het algemeen normaal activiteiten doen; kan zonder problemen 40 uur in de week werken.
☐80	Lichte klachten bij rust; klachten worden erger bij activiteit; kan minder goed activiteiten doen waarbij inspanning nodig is; kan met moeite 40 uur in de week werken als hierbij inspanning nodig is.
☐70	Lichte klachten in rust; sommige gewone activiteiten zijn duidelijk moeilijker. Algemeen functioneren is bijna 90% van normaal, behalve bij activiteiten die inspanning vragen; kan met moeite 40 uur in de week werken.
☐60	Lichte tot gemiddelde klachten in rust; gewone activiteiten gaan duidelijk minder goed. Algemeen functioneren is 70%-90%. Kan niet 40 uur per week zwaar lichamelijk werk doen, maar kan wel 40 uur per week licht werk doen als de werktijden aanpasbaar zijn.
☐50	Gemiddelde klachten in rust. Klachten worden erger bij inspanning of activiteiten; kan maar 70% van de normale activiteiten doen. Kan geen zwaar werk doen, maar wel licht werk of bureauwerk voor 4-5 uur per dag, moet tussendoor rusten.
☐40	Gemiddelde klachten in rust. Klachten worden erger bij inspanning of activiteiten; kan 50%-70% van de normale activiteiten doen. Niet aan huis gebonden. Kan geen zwaar werk doen, maar wel licht werk of bureauwerk voor 3-4 uur per dag, moet tussendoor rusten.
☐30	Gemiddelde tot ernstige klachten in rust. Ernstige klachten bij elke vorm van beweging; kan nog maar 50% van de normale activiteiten doen. Meestal aan huis gebonden. Kan geen zwaar werk doen, maar kan bureauwerk doen voor 2-3 uur per dag, moet tussendoor rusten.
☐20	Gemiddelde tot ernstige klachten in rust. Kan geen zware taken doen; kan nog maar 30%-50% van de activiteiten doen. Kan bijna nooit het huis uit gaan; het grootste deel van de dag aan bed gebonden; kan maar 1 uur per dag de aandacht erbij houden.
☐10	Ernstige klachten in rust; kan het grootste deel van de tijd niet uit bed. Kan het huis niet uit. Duidelijk moeite met nadenken en de aandacht er bij houden.
☐0	De hele tijd ernstige klachten; kan helemaal niet uit bed; kan niet voor zichzelf zorgen.

2. FUNCAP-27

Deze vragenlijst brengt uw mogelijkheid om verschillende soorten activiteiten uit te voeren (functionele capaciteit) in kaart. Geen dag is hetzelfde. Ga bij het invullen uit van een gemiddelde dag in de afgelopen maand - niet van de slechtste of beste. Als een vraag gaat over een activiteit die u niet hebt uitgevoerd, zoals zittend douchen (omdat u altijd staand doucht), stel u dan voor welke gevolgen de activiteit zou hebben gehad en geef een score die daarbij past.

De beschreven activiteiten omvatten óók alles wat u moet doen om ze uit te voeren. Voorbeeld: Bij "boodschappen doen in een winkel" horen ook aankleden en de heen- en terugweg. Het is een goed idee om de vragenlijst samen met iemand in te vullen die u in het dagelijks leven meemaakt.

Wat zijn de gevolgen voor u als u de hieronder beschreven activiteiten uitvoert?

Hoeveel invloed heeft dit op wat u verder nog kunt doen?

Geef bij A t/m H overal een score van 0 t/m 6:

0: Ik kan dit niet.
1: Ik zal minstens drie dagen heel veel minder kunnen doen.
2: Ik kan op dezelfde dag en één tot twee dagen daarna weinig andere dingen doen.
3: Ik kan op dezelfde dag weinig andere dingen doen.
4: Ik moet andere activiteiten op dezelfde dag beperken.
5: Dit heeft maar heel soms invloed op andere activiteiten.
6: Geen probleem – dit heeft geen invloed op andere activiteiten.

		0	1	2	3	4	5	6
A	**Persoonlijke verzorging / algemene dagelijkse activiteiten**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	Naar het toilet gaan (geen ondersteek of postoel naast het bed).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Staand douchen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Gewone kleding aantrekken.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
B	**Lopen – bewegen**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Een kort stukje lopen in huis, van de ene kamer naar de andere.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Tussen de 100 m en 1 km lopen op vlak terrein (de lengte van 1 tot 10 voetbalvelden).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Lichamelijke activiteit met verhoogde hartslag, ongeveer 15 minuten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
C	**Rechtop zitten / staan**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Zitten in bed, ongeveer een half uur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Zitten op een stoel (zoals een eetkamerstoel) met de voeten op de grond, ongeveer 2 uur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Staan, ongeveer 5 minuten (bijvoorbeeld in de rij of tijdens het koken).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

		0	1	2	3	4	5	6
D	**Activiteiten in huis**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Zwaarder huishoudelijk werk (dweilen, stofzuigen, enz.), ongeveer een half uur zonder te stoppen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	Een ingewikkelde maaltijd koken, waarbij u alle ingredienten zelf snijdt en bereidt, 1 uur actief bezig zijn.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
E	**Communicatie**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	Een gesprek voeren van ongeveer 5 minuten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	Een gesprek voeren met z'n drieën, ongeveer een half uur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	Deelnemen aan een diner, feest of familiebijeenkomst.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
F	**Activiteiten buiten de deur**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	Even kort uw voordeur uit lopen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	Boodschappen doen in een winkel.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	Met het openbaar vervoer gaan (bijvoorbeeld bus of trein).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	Deelnemen aan georganiseerde activiteiten zoals groepslessen, sport, enz. (voor uw plezier).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
G	**Reacties op licht en geluid**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	In een kamer met normale verlichting zijn, zonder zonnebril op, ongeveer 1 uur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	Buiten in het daglicht zijn, zonder zonnebril op, ongeveer 2 uur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	In een lawaaiige omgeving zijn (winkelcentrum, café of kantoortuin), ongeveer 1 uur.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
H	**Concentratie**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22	Een korte tekst lezen, zoals een bericht op een mobiele telefoon.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23	Een tekst met informatie lezen en begrijpen, zoals een officieel document van 1 A4-pagina.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24	Sociale media gebruiken om contact te houden met anderen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25	Op één taak concentreren, ongeveer 10 minuten zonder te stoppen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26	Op één taak concentreren, ongeveer 2 uur zonder te stoppen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27	Een hele werkdag volhouden (niet-lichamelijk werk, zoals kantoorwerk; maar ook lessen op school of colleges volgen).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. DSQ-PEM

Wilt u bij de volgende vragen aangeven hoe vaak elke klacht optrad gedurende de afgelopen 6 maanden.
Als u bij de frequentie van de klacht 'nooit' heeft gevuld, hoeft u voor die klacht niet de ernst in te vullen.

Symptoom	Frequentie					Ernst			
	Nooit	Soms	Ongeveer de helft van de tijd	Meestal	Altijd	Mild	Matig	Ernstig	Zeer ernstig
Een doof, zwaar gevoel na het beginnen met een inspanning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pijn of vermoeidheid de dag na niet inspannende alledaagse activiteiten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mentale vermoeidheid na geringe inspanning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
De geringste activiteit maakt u lichamelijk moe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lichamelijk uitgeput of ziek na geringe inspanning	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. DSQ-POTS

Wilt u bij de volgende vragen aangeven hoe vaak elke klacht optrad gedurende de afgelopen 6 maanden.
Als u bij de frequentie van de klacht 'nooit' heeft gevuld, hoeft u voor die klacht niet de ernst in te vullen.

Symptoom	Frequentie					Ernst			
	Nooit	Soms	Ongeveer de helft van de tijd	Meestal	Altijd	Mild	Matig	Ernstig	Zeer ernstig
Snelle hartslag bij het gaan staan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wazig zien of kokerzicht bij het gaan staan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zwart voor ogen worden of lichthoofdigheid bij het gaan staan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Niet in staat zijn rechtop te blijven staan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Duizeligheid of flauwvallen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐