

QUEBEC PAIN DISABILITY SCALE

een vragenlijst over beperkingen in het dagelijks leven

Onderstaande vragenlijst gaat over de manier waarop uw bekken- en rugklachten uw dagelijks leven beïnvloeden. Mensen met bekken- en rugklachten kunnen moeite hebben met het uitvoeren van sommige dagelijkse activiteiten.

Wij willen graag van u weten of u moeite hebt met het uitvoeren van onderstaande activiteiten vanwege uw bekken- en rugklachten. Voor elke activiteit is er een schaal van 0 tot 5.

Wilt u bij iedere activiteit één antwoord kiezen (geen activiteit overslaan) en het bijbehorende cijfer omcirkelen. De totaalscore is de som van alle omcirkelde cijfers (0-100).

Een hogere score betekent meer beperkingen in het dagelijks leven.

Heeft u vandaag moeite om de volgende activiteiten uit te voeren vanwege bekken- en rugklachten?

	Totaal geen moeite	Nauwelijks moeite	Enige moeite	Veel moeite	Zeer veel moeite	Niet in staat
1 Opstaan in bed	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2 De hele nacht slapen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3 Omdraaien in bed	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4 Auto rijden	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5 20 tot 30 minuten staan	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6 Enkele uren in een stoel zitten	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7 Een trap lopen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8 Een klein eindje lopen (300-400 m)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9 Enkele kilometers lopen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10 Naar een hoge plank reiken	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11 Een bal werpen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12 Een eindje hardlopen (circa 100 m)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13 Iets uit de koelkast pakken	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14 Het bed opmaken	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
15 Sokken (of panty) aantrekken	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
16 Voorover buigen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
17 Een stoel verplaatsen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
18 Een zware deur openen of duwen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
19 Dragen van 2 tassen boodschappen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
20 Een zware koffer tillen of dragen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Drachten

A: GAUKE BOELENSTRAAT 4A
9203 RM DRACHTEN
T: 0512-543646

E: INFO@OEFENTHERAPIEDRACHTEN.NL
I: OEFENTHERAPIEDRACHTEN.NL / OEFENTHERAPIESURHUISTERVEEN.NL

Lemmer

A: WIEPKE HOFSTRAAT 5
8531 GJ LEMMER
T: 0514-565609

Surhuisterveen

A: NIJE JIRDEN 12 D1
9231 KT SURHUISTERVEEN
T: 0512-543646

B: NL22INGB0005650262
K: KvK 50955004