

# Utrechtse Schaal voor Evaluatie van Revalidatie-Participatie (USER-Participatie)

Definitieve versie, augustus 2010

Deze vragenlijst gaat over uw dagelijks leven en bestaat uit vier onderdelen: (1) hoeveel tijd u besteedt aan werk, studie en huishouden, (2) hoe vaak u bepaalde activiteiten doet, (3) of u beperkingen in uw dagelijks leven ervaart en (4) hoe tevreden u over uw dagelijks leven bent.

U kunt alle vragen beantwoorden door het antwoord te omcirkelen dat het beste bij uw situatie past.

## 1A. Hoeveel uur per week bent u bezig met de volgende activiteiten?

*Toelichting:*

- *Het gaat om een normale week, waarbij vakantie niet meetelt.*
- *Eventuele reistijd telt u niet mee.*

*Let op: Het gaat om het aantal uren per week*

### **Betaald werk**

*Alle vormen van betaald werk, ook werken in eigen bedrijf*

Helemaal niet	1-8 uur	9-16 uur	17-24 uur	25-35 uur	36 uur of meer
------------------	------------	-------------	--------------	--------------	-------------------

### **Onbetaald werk**

*Actief zijn in een vereniging, buurthuis, op school en ander vrijwilligerswerk*

Helemaal niet	1-8 uur	9-16 uur	17-24 uur	25-35 uur	36 uur of meer
------------------	------------	-------------	--------------	--------------	-------------------

### **Opleiding**

*Alléén opleidingen of cursussen voor betaald werk of om betaald werk te krijgen*

Helemaal niet	1-8 uur	9-16 uur	17-24 uur	25-35 uur	36 uur of meer
------------------	------------	-------------	--------------	--------------	-------------------

### **Huishoudelijke taken**

*Zoals: koken, schoonmaken, boodschappen doen, kinderen verzorgen of begeleiden, klusjes in huis doen, tuinieren en dergelijke*

Helemaal niet	1-8 uur	9-16 uur	17-24 uur	25-35 uur	36 uur of meer
------------------	------------	-------------	--------------	--------------	-------------------

## 1B. Hoe vaak heeft u in de afgelopen 4 weken de volgende activiteiten gedaan?

Toelichting:

- Als u bijvoorbeeld ongeveer twee keer per week een wandeling maakt is dat 8 keer in 4 weken en kiest u de categorie "6-10 keer".
- Tel elke activiteit maar in één categorie mee.
- Activiteiten voor werk, school of huishouden tellen hier niet mee.

Let op: het gaat om het aantal keren in de afgelopen 4 weken

### Sporten of andere lichaamsbeweging

Zoals: tennissen, fietsen, fitnesssen, een stuk wandelen

Let op: fietsen naar bijv. werk telt niet mee

Helemaal niet	1-2 keer	3-5 keer	6-10 keer	11-18 keer	19 keer of meer
------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------------

### Uitgaan

Zoals: uit eten gaan, bezoeken van café, bioscoop, concert, alleen of met anderen

Helemaal niet	1-2 keer	3-5 keer	6-10 keer	11-18 keer	19 keer of meer
------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------------

### Dagtochtjes en andere activiteiten buitenshuis

Zoals: winkelen, evenementen bijwonen, naar strand, kerk- of moskeebezoek

Helemaal niet	1-2 keer	3-5 keer	6-10 keer	11-18 keer	19 keer of meer
------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------------

### Vrijtijdsbesteding thuis

Zoals: knutselen, handwerken, lezen, puzzelen, computerspelletjes doen

Helemaal niet	1-2 keer	3-5 keer	6-10 keer	11-18 keer	19 keer of meer
------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------------

### Op bezoek gaan bij familie of vrienden

Helemaal niet	1-2 keer	3-5 keer	6-10 keer	11-18 keer	19 keer of meer
------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------------

### Bezoek krijgen van familie of vrienden

Helemaal niet	1-2 keer	3-5 keer	6-10 keer	11-18 keer	19 keer of meer
------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------------

### Via de telefoon of computer contact hebben met andere mensen

Zoals: bellen, chatten, e-mailen

Helemaal niet	1-2 keer	3-5 keer	6-10 keer	11-18 keer	19 keer of meer
------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------------

## 2. Wordt u, vanwege uw ziekte of aandoening, beperkt in uw huidige dagelijkse leven?

Toelichting:

**NVT (niet van toepassing):** U doet deze activiteit niet, maar dat is niet vanwege uw aandoening.

**Niet mogelijk:** U doet deze activiteit niet, en dat is wel vanwege uw aandoening.

**Met hulp:** U doet deze activiteit gedeeltelijk zelf, maar krijgt daar hulp bij vanwege uw aandoening.

Zoals: een hulp doet het zware huishoudelijk werk, u krijgt hulp van familie bij vervoer ergens naar toe en dergelijke. Het gaat zowel om betaalde hulp, als om onbetaalde hulp van familie of vrienden.

**Moeite:** Als u vanwege uw aandoening aanzienlijk meer moeite hebt met deze activiteit.

Zoals: het kost u aanzienlijk meer tijd, u moet tussendoor uitrusten, u doet dit nu minder vaak, of minder lang of u doet dit nu in een minder belastende vorm.

<b>Betaald werk, onbetaald werk of opleiding</b>	NVT	Niet mogelijk	Met hulp	Met moeite	Zonder moeite
<b>Huishoudelijke taken</b> <i>Zoals: koken, schoonmaken, boodschappen doen, kinderen verzorgen of begeleiden, klusjes in huis doen, tuinieren</i>	NVT	Niet mogelijk	Met hulp	Met moeite	Zonder moeite
<b>Verplaatsen buitenshuis</b> <i>Zoals: autorijden, met de bus of trein reizen, fietsen naar werk of om boodschappen te doen, en dergelijke</i>	NVT	Niet mogelijk	Met hulp	Met moeite	Zonder moeite
<b>Sporten of andere lichaamsbeweging</b> <i>Zoals: tennissen, fietsen, fitnesssen, een stuk wandelen</i>	NVT	Niet mogelijk	Met hulp	Met moeite	Zonder moeite
<b>Uitgaan</b> <i>Zoals: uit eten gaan, bezoeken van café, bioscoop, concert, alleen of met anderen</i>	NVT	Niet mogelijk	Met hulp	Met moeite	Zonder moeite
<b>Dagtochtjes en andere activiteiten buitenshuis</b> <i>Zoals: winkelen, evenementen bijwonen, naar strand, kerk- of moskeebezoek</i>	NVT	Niet mogelijk	Met hulp	Met moeite	Zonder moeite
<b>Vrijtijdsbesteding thuis</b> <i>Zoals: knutselen, handwerken, lezen, puzzelen, computerspelletjes doen</i>	NVT	Niet mogelijk	Met hulp	Met moeite	Zonder moeite
<b>Uw relatie met uw partner</b> <i>Zoals: communicatie, seksualiteit</i>	NVT	Niet mogelijk	Met hulp	Met moeite	Zonder moeite
<b>Op bezoek gaan bij familie of vrienden</b>	NVT	Niet mogelijk	Met hulp	Met moeite	Zonder moeite
<b>Bezoek krijgen van familie of vrienden</b>	NVT	Niet mogelijk	Met hulp	Met moeite	Zonder moeite
<b>Via de telefoon of computer contact hebben met andere mensen</b> <i>Zoals: bellen, chatten, e-mailen</i>	NVT	Niet mogelijk	Met hulp	Met moeite	Zonder moeite

### 3. Hoe tevreden bent u met uw huidige dagelijks leven?

Toelichting:

- NVT (niet van toepassing): vul dit alleen in als u helemaal geen werk of studie heeft of als u geen partner heeft.

<b>Betaald werk, onbetaald werk of opleiding</b> <i>Let op: vul in voor de belangrijkste activiteit</i>	Ze er ontevreden	Ontevreden	Neutraal	Tevreden	Ze er tevreden	NVT
<b>Huishoudelijke taken</b> <i>Zoals: koken, schoonmaken, boodschappen doen, kinderen verzorgen of begeleiden, klusjes in huis doen, tuinieren</i>	Ze er ontevreden	Ontevreden	Neutraal	Tevreden	Ze er tevreden	
<b>Verplaatsen buitenshuis</b> <i>Zoals: autorijden, met de bus of trein reizen, fietsen naar werk of om boodschappen te doen, en dergelijke</i>	Ze er ontevreden	Ontevreden	Neutraal	Tevreden	Ze er tevreden	
<b>Sporten of andere lichaamsbeweging</b> <i>Zoals: tennissen, fietsen, fitnessen, een stuk wandelen</i>	Ze er ontevreden	Ontevreden	Neutraal	Tevreden	Ze er tevreden	
<b>Uitgaan</b> <i>Zoals: uit eten gaan, bezoeken van café, bioscoop, concert, alleen of met anderen</i>	Ze er ontevreden	Ontevreden	Neutraal	Tevreden	Ze er tevreden	
<b>Dagtochtjes en andere activiteiten buitenshuis</b> <i>Zoals: winkelen, evenementen bijwonen, naar strand, kerk- of moskeebezoek</i>	Ze er ontevreden	Ontevreden	Neutraal	Tevreden	Ze er tevreden	
<b>Uw vrijetijdsbesteding thuis</b> <i>Zoals: knutselen, lezen, computer</i>	Ze er ontevreden	Ontevreden	Neutraal	Tevreden	Ze er tevreden	
<b>Uw relatie met uw partner</b>	Ze er ontevreden	Ontevreden	Neutraal	Tevreden	Ze er tevreden	NVT
<b>Uw relatie met uw gezin of familie</b>	Ze er ontevreden	Ontevreden	Neutraal	Tevreden	Ze er tevreden	
<b>Uw contacten met vrienden en bekenden</b>	Ze er ontevreden	Ontevreden	Neutraal	Tevreden	Ze er tevreden	