

Vragenlijst “Cognitieve klachten in het dagelijks leven”

Naam: _____

Geboortedatum: _____

Geslacht: m / v

Hoogst afgeronde opleiding: _____

Datum van invullen: _____

Code proefpersoon:
(in te vullen door onderzoeker)

Cognitieve klachten in het dagelijks leven

Cognitieve klachten in het dagelijks leven, zoals moeite met het kunnen onthouden of concentreren, kunnen verschillende oorzaken hebben (bijvoorbeeld een ziekte of een ongeval). Ondanks verschillende oorzaken, zijn de gevolgen van cognitieve klachten vergelijkbaar: deze cognitieve klachten kunnen gevolgen hebben voor de activiteiten die u in het dagelijks leven doet. Door middel van deze vragenlijst willen we meer inzicht krijgen in hoe uw klachten in de denkfuncties uw dagelijkse activiteiten beïnvloeden.

In deze vragenlijst worden u vragen gesteld over hoe verschillende activiteiten in het dagelijks leven verlopen. U wordt gevraagd een inschatting te maken van hoe activiteiten op verschillende vlakken (zoals werk, vrijetijdsbesteding of reizen) momenteel verlopen.

Het aangeven van uw inschatting doet u door het aankruisen van één de volgende antwoordmogelijkheden:

<i>Zelfstandig zonder moeite</i>	
<i>Zelfstandig met moeite</i>	<p>Deze activiteit kost u aanzienlijk meer moeite dan voorheen (voor de ziekte/ongeval).</p> <p><i>Voorbeelden:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Het kost u aanzienlijk meer tijd• U moet tussendoor uitrusten• U moet hierbij gebruik maken van een hulpmiddel, zoals geheugensteuntjes• U doet dit nu minder vaak, of minder lang• U doet dit nu in een minder belastende vorm
<i>Met hulp</i>	<p>U doet deze activiteit gedeeltelijk zelf, maar krijgt daar hulp bij omdat het anders niet goed genoeg gaat.</p> <p><i>Voorbeelden:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Een hulp doet het zware huishoudelijke werk (en dit was voorheen niet zo)• U krijgt hulp van familie bij vervoer ergens naar toe• Het gaat zowel om betaalde hulp, als om onbetaalde hulp van familie of vrienden
<i>Niet mogelijk</i>	<p>U doet deze activiteit niet, en dat is vanwege de cognitieve problemen.</p>
<i>Niet van toepassing</i>	<p>U doet deze activiteit niet en dat is altijd al zo geweest</p> <p><i>Voorbeelden:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• U rijdt geen auto omdat u geen rijbewijs heeft• U voert geen betaald werk uit, maar u deed dit eerder ook niet.

Zie ommezijde.

U wordt daarnaast gevraagd aan te geven of het verloop van de activiteiten is veranderd, omcirkel hierbij "ja" of "nee".

Noteer als er iets moet worden verduidelijkt in het vak "Aanvullingen".

U wordt ook gevraagd bij elke activiteit gevraagd een inschatting te maken hoe vermoeiend de activiteit voor u is.

Deze inschatting noteert u door een kruisje op de lijn te zetten bij welke mate van vermoeidheid het beste past.

Voorbeeld:

- Als uw werk of opleiding zeer vermoeiend voor is, zet u een kruisje op de lijn richting zeer vermoeiend:

Hoe vermoeiend is uw werk en/of opleiding voor u?



- Als het doen van de boodschappen niet erg vermoeiend voor u is, zet u een kruisje op de lijn richting niet vermoeiend:

Hoe vermoeiend is het doen van de boodschappen voor u?



Tip: Scheur dit voorblad af en zodat u de uitleg van de antwoordmogelijkheden naast de vragen kunt leggen tijdens het invullen!

Invullen van de vragenlijst neemt 20-30 minuten in beslag. U kunt dit doen op een moment dat dit u uitkomt en spreiden over meerdere momenten.

Complexe activiteiten

De volgende vragen gaan over **Werk en opleiding (betaald werk, vrijwilligerswerk en opleiding)**

Werk en opleiding	<i>Zelfstandig zonder moeite</i>	<i>Zelfstandig met moeite</i>	<i>Met hulp</i>	<i>Niet mogelijk</i>	<i>Niet van toepassing</i>	<i>Is dit veranderd ten opzichte van voor de ziekte/ ongeval?</i>
1. Ik plan mijn activiteiten voor de dag en de week.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
2. Ik houd mijn aandacht bij mijn activiteiten en laat mij niet te snel afleiden door dingen die om mij heen gebeuren.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
3. Ik voer mijn taken en activiteiten uit in een drukke prikkelrijke (denk aan licht/geluid) omgeving.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
4. Ik verdraag een fel beeldscherm van een computer, tablet of telefoon.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
5. Ik houd taken vol die mentale energie vragen op mijn werk of opleiding. Ik hoef hier voor-, tijdens- of na deze taken geen extra rust of pauze te nemen.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
6. Ik onthoud de informatie die ik in een college of overleg heb gehoord.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
7. Ik controleer tijdens mijn activiteiten wat ik heb gedaan en wat ik nog moet doen.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Aanvullingen:

8. Hoe vermoeiend zijn uw werk en/of opleiding voor u in vergelijking met voor de ziekte/ongeval?

**Niet
vermoeiend**

**Ze
er
vermoeiend**

De volgende vragen gaan over **Vrijtijdsbesteding (zoals hobby's, sport, verenigingsactiviteiten)**

Vrijtijdsbesteding	<i>Zelfstandig zonder moeite</i>	<i>Zelfstandig met moeite</i>	<i>Met hulp</i>	<i>Niet mogelijk</i>	<i>Niet van toepassing</i>	<i>Is dit veranderd ten opzichte van voor de ziekte/ ongeval?</i>
9. Ik blijf wakker tijdens het uitvoeren van mijn vrijetijdsbesteding.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
10. Ik kan meerdere activiteiten achter elkaar doen op de dag. Bijvoorbeeld overdag werken, 's avonds koken en vervolgens vrijetijdsbesteding.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
11. Ik doe mijn vrijetijdsbesteding of hobby.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
12. Ik onthoud wie de laatste persoon is die ik heb gezien tijdens mijn vrijetijdsbesteding.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Aanvullingen:

13. Hoe vermoeiend is uw vrijetijdsbesteding voor u in vergelijking met voor de ziekte/ongeval?

Niet vermoeiend ----- **Zeer vermoeiend**

De volgende vragen gaan over **Reizen (gebruik maken het openbaar vervoer, transportservices)**

Reizen	<i>Zelfstandig zonder moeite</i>	<i>Zelfstandig met moeite</i>	<i>Met hulp</i>	<i>Niet mogelijk</i>	<i>Niet van toepassing</i>	<i>Is dit veranderd ten opzichte van voor de ziekte/ongeval?</i>
14. Als ik een reis ga maken bereid ik deze voor, zoals het boeken van een vlucht, het pakken van mijn spullen en het gebruik maken van een dienstregeling of vluchtschema.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
15. Tijdens het reizen pas ik mijn planning aan wanneer er sprake is van vertraging.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
16. Tijdens het reizen onthoud ik vertrek- en aankomsttijden.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Aanvullingen:

17. Hoe vermoeiend is het reizen voor u in vergelijking met voor de ziekte/ongeval?

Niet vermoeiend ----- **Zeer vermoeiend**

De volgende vragen gaan over **Autorijden**

Autorijden	<i>Zelfstandig zonder moeite</i>	<i>Zelfstandig met moeite</i>	<i>Met hulp</i>	<i>Niet mogelijk</i>	<i>Niet van toepassing</i>	<i>Is dit veranderd ten opzichte van voor de ziekte/ ongeval?</i>
18. Tijdens het autorijden heb ik aandacht voor medeweggebruikers.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
19. Ik blijf wakker tijdens het autorijden.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
20. Tijdens het autorijden onthoud ik routes in een onbekende wijk.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
21. Tijdens het autorijden houd ik de juiste snelheden aan.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Aanvullingen:

22. Hoe vermoeiend is het autorijden voor u in vergelijking met voor de ziekte/ongeval?

Niet ----- **Zeer**
vermoeiend **vermoeiend**

De volgende vragen gaan over **Geldzaken**

Geldzaken	<i>Zelfstandig zonder moeite</i>	<i>Zelfstandig met moeite</i>	<i>Met hulp</i>	<i>Niet mogelijk</i>	<i>Niet van toepassing</i>	<i>Is dit veranderd ten opzichte van voor de ziekte/ ongeval?</i>
23. Ik plan mijn inkomsten en uitgaven. Hierbij ben ik mij bewust van hoeveel geld ik te besteden heb.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
24. Ik betaal de rekeningen op tijd, wanneer dit niet is gebeurd betaal ik de achterstallige rekeningen.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Aanvullingen:

25. Hoe vermoeiend is het regelen van geldzaken voor u in vergelijking met voor de ziekte/ongeval?

**Niet
vermoeiend**

**Zeer
vermoeiend**

De volgende vragen gaan over uw **Medicijngebruik**

Medicijngebruik	<i>Zelfstandig zonder moeite</i>	<i>Zelfstandig met moeite</i>	<i>Met hulp</i>	<i>Niet mogelijk</i>	<i>Niet van toepassing</i>	<i>Is dit veranderd ten opzichte van voor de ziekte/ ongeval?</i>
26. Ik plan wanneer ik een herhaalrecept nodig heb voor mijn medicijnen en wanneer deze moeten worden opgehaald.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
27. Ik onthoud dat ik mijn medicijnen in moet nemen.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
28. Ik neem zelf mijn medicijnen in.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
29. Ik neem mijn medicijnen in op vaste tijdstippen.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Aanvullingen:

30. Hoe vermoeiend is uw medicijngebruik voor u in vergelijking met voor de ziekte/ongeval?

**Niet
vermoeiend**



**Zeer
vermoeiend**

Relaties en communicatie

De volgende vragen gaan over uw **Rol in uw gezin (het contact met uw gezinsleden)**

Gezinsrol	<i>Zelfstandig zonder moeite</i>	<i>Zelfstandig met moeite</i>	<i>Met hulp</i>	<i>Niet mogelijk</i>	<i>Niet van toepassing</i>	<i>Is dit veranderd ten opzichte van voor de ziekte/ ongeval?</i>
31. Ik organiseer activiteiten en uitjes binnen mijn gezin.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
32. Ik onthoud welke gebeurtenissen en gesprekken er binnen mijn gezin hebben plaatsgevonden.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
33. Ik neem actief deel aan de dagelijkse gang van zaken binnen mijn gezin.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Aanvullingen:

34. Hoe vermoeiend is het deelnemen aan de dagelijkse gang van zaken binnen uw gezin voor u in vergelijking met voor de ziekte/ongeval?

**Niet
vermoeiend**

**Zeer
vermoeiend**

De volgende vragen gaan over uw **Contact met familie en vrienden**

Contact met familie en vrienden	<i>Zelfstandig zonder moeite</i>	<i>Zelfstandig met moeite</i>	<i>Met hulp</i>	<i>Niet mogelijk</i>	<i>Niet van toepassing</i>	<i>Is dit veranderd ten opzichte van voor de ziekte/ongeval?</i>
35. Ik kan een gesprek voeren in een prikkelrijke omgeving (denk aan licht/geluid), zoals een verjaardag of een feestje.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
36. Ik houd verjaardagen of familiebijeenkomsten vol qua mentale energie. Ik hoef hierbij bijvoorbeeld geen extra rust of pauze te nemen.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
37. Ik onthoud de namen van familieleden en vrienden die ik al langer ken.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
38. Ik onderhoud contact en spreek af met mijn familie en vrienden.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Aanvullingen:

39. Hoe vermoeiend is het contact met familie en vrienden voor u in vergelijking met voor de ziekte/ongeval?

Niet vermoeiend



Zeer vermoeiend

De volgende vragen gaan over uw **Contacten binnen uw woonomgeving/buurt** (zoals de apotheek, huisarts, kerk- of moskeebezoek, bibliotheek, kapper, sportschool)

Contacten binnen uw woonomgeving/buurt	<i>Zelfstandig zonder moeite</i>	<i>Zelfstandig met moeite</i>	<i>Met hulp</i>	<i>Niet mogelijk</i>	<i>Niet van toepassing</i>	<i>Is dit veranderd ten opzichte van voor de ziekte/ongeval?</i>
40. Ik onthoud de naam van een persoon die zich zojuist heeft voorgesteld.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
41. Ik maak afspraken binnen mijn woonomgeving, bijvoorbeeld met de apotheek, huisarts of kapper.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Aanvullingen:

42. Hoe vermoeiend is het contact binnen uw woonomgeving voor u in vergelijking met de ziekte/ongeval?

Niet vermoeiend ----- **Zeer vermoeiend**

Activiteiten huishouden

De volgende vragen gaan over het **Koken**

Koken	<i>Zelfstandig zonder moeite</i>	<i>Zelfstandig met moeite</i>	<i>Met hulp</i>	<i>Niet mogelijk</i>	<i>Niet van toepassing</i>	<i>Is dit veranderd ten opzichte van voor de ziekte/ ongeval?</i>
43. Ik controleer of de juiste ingrediënten aanwezig zijn voordat ik ga koken.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
44. Tijdens het koken laat ik mij niet te veel afleiden door dingen die om mij heen gebeuren.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
45. Ik onthoud de volgorde van handelingen tijdens het koken van een bekend recept.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
46. Ik zorg ervoor dat het eten tijdens het koken op de juiste temperatuur bereid wordt.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
47. Ik bepaal van tevoren hoeveel tijd het bereiden van het eten in beslag zal nemen, bij de uitvoering klopt dit ook.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
48. Ik kan meerdere activiteiten tegelijk doen, bijvoorbeeld tijdens het koken een gesprek voeren.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Aanvullingen:

49. Hoe vermoeiend is het koken voor u in vergelijking met voor de ziekte/ongeval?

**Niet
vermoeiend**



**Zeer
vermoeiend**

De volgende vragen gaan over het doen van **Boodschappen**

Boodschappen	<i>Zelfstandig zonder moeite</i>	<i>Zelfstandig met moeite</i>	<i>Met hulp</i>	<i>Niet mogelijk</i>	<i>Niet van toepassing</i>	<i>Is dit veranderd ten opzichte van voor de ziekte/ ongeval?</i>
50. Ik plan wat er aan boodschappen gedaan moet worden, bijvoorbeeld door middel van een boodschappenlijstje.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
51. Tijdens het doen van de boodschappen onthoud ik welke boodschappen ik wil kopen.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee
52. Tijdens het doen van boodschappen vind ik de juiste boodschappen in de supermarkt.						<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

Aanvullingen:

53. Hoe vermoeiend is het doen van de boodschappen voor u in vergelijking met voor de ziekte/ongeval?

**Niet
vermoeiend**



**Zeer
vermoeiend**

Dit is het einde van de vragenlijst, bedankt voor het invullen!

Heidelberglaan 100
3584 CX Utrecht

088 75 555 55
info@umcutrecht.nl

umcutrecht.nl