



Evaluatieplan

Over WHEELS

Fysieke inactiviteit, overgewicht en lage vitaliteit vormen een groot probleem bij rolstoelgebruikers met een dwarslaesie of beenamputatie. Tijdens de revalidatie krijgen zij begeleiding bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. Toch hebben zij na hun revalidatie moeite om de gezonde leefstijl voort te zetten.

Het WHEELS-project is een co-creatie van leefstijlprofessionals, rolstoelgebruikers, (docent)onderzoekers en studenten. Samen onderzoeken zij aan welke criteria een digitaal leefstijlprogramma moet voldoen om een actieve leefstijl, gezond voedingspatroon en goede balans tussen inspanning en ontspanning te bevorderen bij rolstoelgebruikers met een dwarslaesie of beenamputatie. Dit leefstijlprogramma biedt professionals de mogelijkheid om hun (ex)cliënten ook op afstand te begeleiden.

Doelstellingen

1. Inventariseren aan welke criteria een digitale leefstijlinterventie voor rolstoelgebruikers met een dwarslaesie of beenamputatie moet voldoen.
2. Ontwikkelen en pilot-testen van de interventie.

Methode

De interventie wordt ontwikkeld aan de hand van het Intervention Mapping (IM) protocol.^{1,2,3} Dit protocol bestaat uit de volgende zes stappen:

1. Analyseren van het probleem
2. Opstellen van programmadoelen
3. Ontwerpen van het programma
4. Produceren van het programma
5. Maken van een implementatieplan
6. **Maken van een evaluatieplan**

In deze rapportage wordt IM-stap 6 gepresenteerd, het evaluatieplan dat gebruikt is in de pilotstudie van het WHEELS-project.

Maken van een evaluatieplan

In de IM-stappen 1 t/m 4 is de interventie, de WHEELS-leefstijlapp, ontwikkeld. In deze rapportage wordt beschreven hoe deze app vervolgens is geëvalueerd in een pilotstudie (werkpakket 4 van het WHEELS-project). Omdat deze pilotstudie onder de wet medisch wetenschappelijk onderzoek met mensen (WMO) valt is het onderzoeksprotocol voorafgaand aan het onderzoek beoordeeld door een erkende medisch ethische toetsingscommissie (METC). Na goedkeuring van het protocol is de pilotstudie uitgevoerd.

Taken:

6.1 Vragen maken voor de proces- en effectevaluatie

6.2 Ontwikkelen en/of selecteren van meetinstrumenten

6.3. Beschrijven van het design

Het onderzoeksprotocol dat is aangeleverd bij de METC geeft een heldere weergave van de resultaten van bovenstaande taken. Dit protocol wordt hieronder weergegeven.

Werkpakket 4: Evaluatie door middel van een pilotstudie

In werkpakket 4 staat de volgende onderzoeksvraag centraal: *Wat is het gebruiksgemak van de geïmplementeerde mobiele leefstijlapplicatie en hoe is de compliance van de deelnemers?* Daarnaast zullen we exploratief onderzoeken of gebruik van de leefstijlapp leidt tot veranderingen in leefstijl, vitaliteit en gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven.

Pilotstudie

Er wordt een pilotstudie uitgevoerd om de gehele mobiele leefstijlapplicatie en het begeleidingstraject uit te testen. In een ander onderzoeksproject zullen wij een grotere onderzoekspopulatie includeren en het effect van de ontwikkelde applicatie onderzoeken. Dit betreft het project From Data to ACTIVE lifestyle in Wheelchair users (D-ACT-Wheel) waaraan subsidie is toegekend door NWO, SiA en FAPESP (voortvloeiend uit de call Data-driven research on Sports & Healthy Living, juni 2016).

Onderzoeksopzet

Interventieonderzoek. Ongeveer 30 rolstoelgebruikers en 5 professionals gaan de mobiele leefstijlapplicatie + het begeleidingstraject 12 weken lang gebruiken. Voorafgaand aan het gebruik, na 6 weken en direct na afloop van het gebruik worden een aantal metingen gedaan.

Populatie

De deelnemers worden geworven via de betrokken revalidatiecentra, Reade en Heliomare, en via de Dwarslaesie Organisatie Nederland en Korter maar Krachtig (patiëntenverenigingen).

Inclusiecriteria rolstoelgebruikers:

- Dwarslaesie of beenamputatie.
- Gedeeltelijk of geheel rolstoelafhankelijk.
- ≥ 1 jaar na de klinische revalidatiefase (chronische fase).
- Leeftijd: 18 jaar of ouder.
- Voldoende beheersing van de Nederlandse taal om baat te kunnen hebben bij de informatie die verstrekt wordt middels de app.
- Toegang tot een smartphone of tablet met internetverbinding en in staat om deze te bedienen.
- Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities) PASIPD <30 ($<75^{\text{ste}}$ percentiel Nederlands dwarslaesie cohort).⁴

Exclusiecriteria rolstoelgebruikers:

- De potentiële deelnemer is te beperkt in de mate van begrip, geheugen en/of intelligentie om baat te kunnen hebben bij het gebruik van de app.
- De potentiële deelnemer is te beperkt in het fysiek functioneren (geen arm-, hand- en beenfunctie) om de app te kunnen gebruiken.
- Progressieve aandoening die het functioneren tijdens de interventie kan beïnvloeden.
- Psychiatrische stoornissen die deelname in de weg staan.
- Preventief sportmedisch onderzoek wijst uit dat het niet veilig is om de potentiële deelnemer zelfstandig te laten sporten m.b.v. de app.

Inclusiecriteria professionals:

- Diëtist of bewegingsagoog/sportconsulent/sporttherapeut.
- Minimaal 1 jaar ervaring met het geven van leefstijladvies (voedingsadvies en/of beweegadvies) aan rolstoelgebruikers met een dwarslaesie en/of amputatie.
- Leeftijd: 18 jaar of ouder.

Powerberekening

Gezien de beperkte omvang van de populatie hebben we ervoor gekozen om in deze pilot 30 rolstoelgebruikers te includeren. Volgens Viechtbauer et al. (2015) is dit precies genoeg om onvoorziene problemen die zich bij 1 op de 10 deelnemers voordoen met 95% zekerheid te kunnen identificeren.⁵ Een belangrijk doel van de pilotstudie is het testen van de applicatie en het monitoringsysteem: werken alle onderdelen, begrijpen alle geïnccludeerde deelnemers het leefstijladvies, zijn de deelnemers in staat om het leefstijladvies met gebruik van de app op te volgen, zijn er geen problemen met het gebruik van de beweeg- en slaapsensoren, lukt het de deelnemers om de vragenlijsten op het juiste moment in te vullen?

Interventie

Deelnemers gaan 12 weken lang gebruik maken van de ontwikkelde mobiele leefstijlapplicatie. Ze stellen m.b.v. de app individuele doelen op, op het gebied van lichaamsbeweging, voeding en/of ontspanning die ze vervolgens proberen te behalen. De helft van de deelnemers zal de app 'stand-alone' gebruiken, d.w.z. zonder leefstijlbegeleiding op afstand door een professional. De andere helft van de deelnemers zal de app 'blended' gebruiken met leefstijlbegeleiding op afstand door een professional. De deelnemers worden middels gestratificeerde blokrandomisatie aan een van de twee groepen toegewezen. Hierbij stratificeren we naar dwarslaesie of amputatie om de verhouding tussen het aantal mensen met een dwarslaesie en het aantal mensen met een amputatie zo gelijk mogelijk te houden tussen de groepen. Omdat de twee groepen relatief klein zijn zullen we geen verschillen tussen de groepen onderzoeken, wel zullen we m.b.v. interviews in kaart brengen of de twee groepen verschillen ervaren in gebruiksgemak en tevredenheid. Ook kunnen we op deze manier evalueren of de app zowel geschikt is om 'stand-alone' als 'blended' te gebruiken.

Begeleiding op afstand ('blended' begeleiding)

De deelnemers in de groep die 'blended' begeleid wordt krijgen een eigen leefstijlcoach aangewezen die zij kunnen raadplegen. Deze leefstijlcoach betreft een sport- en/of voedingsprofessional werkzaam bij Reade of Heliomare. Na het face-to-face adviesgesprek (30 minuten) aan het begin van de interventie zal de coach na 3, 6 en 9 weken contact opnemen met de cliënt om de voortgang te bespreken en het programma eventueel bij te stellen. Deze

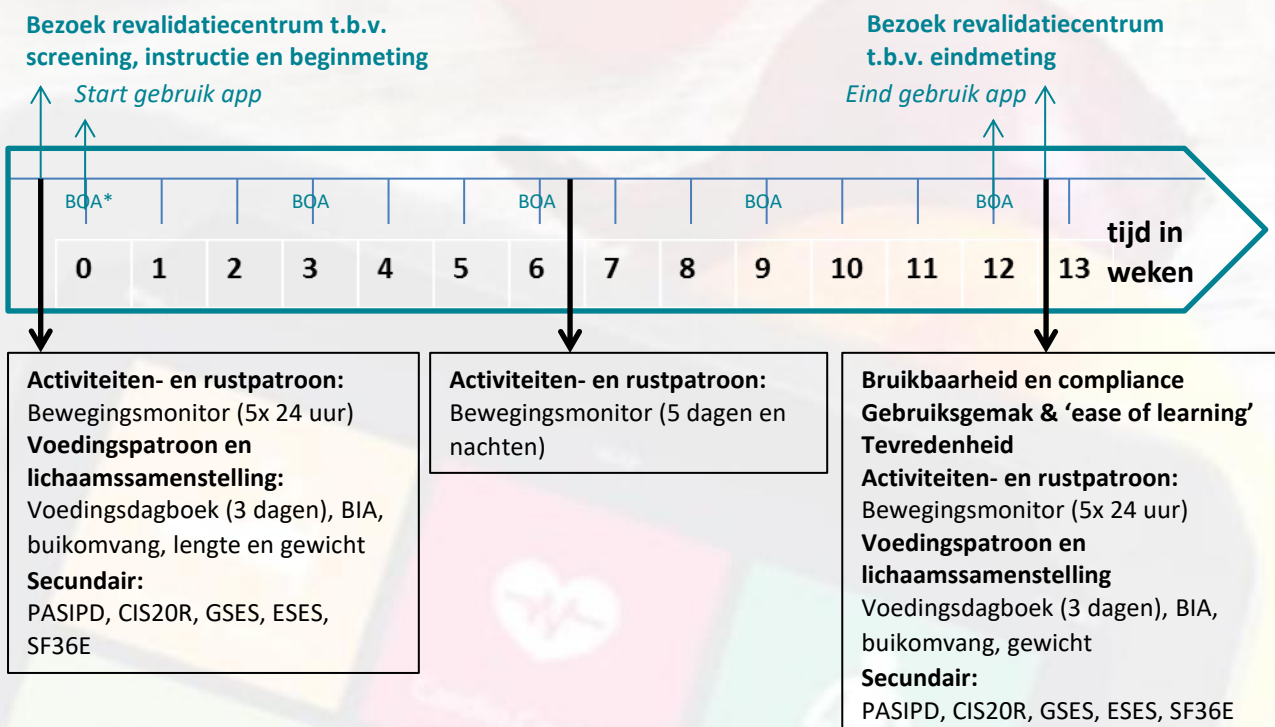
contactmomenten duren 10-15 minuten en verlopen via de app, telefoon, skype of e-mail. Na 12 weken wordt het programma afgesloten met een face-to-face eindgesprek (10-15 minuten). De intensiteit van dit begeleidingstraject komt overeen met het begeleidingstraject uit het programma *Revalidatie, Sport en Bewegen* dat binnen Reade reeds wordt uitgevoerd.⁶ In Heliomare wordt gebruik gemaakt van een vergelijkbaar programma om revalidanten na de revalidatie te ondersteunen bij het behoud van een fysiek actieve leefstijl.

Metingen

Er wordt op 3 momenten gemeten:

- In de week voorafgaand aan de interventie (T0)
- Halverwege de interventie (na 6 weken) (T1)
- In de week na afloop van de interventie (na 12 weken) (T2)

In **figuur 1** worden de metingen schematisch weergegeven.



Figuur 1. Schematische weergave metingen. *BOA = begeleiding op afstand door professional. PASIPD = Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities. CIS20R = Checklist Individual Strength. GSES = Nederlandse versie van de General Self Efficacy Scale. ESES = Nederlandse versie van de Spinal Cord Injury Exercise Self Efficacy Scale. SF36E = 'Enabled' versie van de Short Form 36 health survey. BIA = bio-impedantie analyse.

Primaire studieparameters

Procesmatige factoren (bruikbaarheid, gebruiksgemak, tevredenheid) worden geëvalueerd middels semigestructureerde interviews met implementeerders (professionals) van de interventie (i.e. leefstijlcoaches) en deelnemers (rolstoelgebruikers) aan de pilotstudie. Onderwerpen die bevestigd zullen worden zijn het functioneren van de app, de bruikbaarheid, het gebruiksgemak, het gemak waarmee men met de app leert werken, de mate waarin de individuele doelen zijn behaald en de compliance.^{7;8} De interviews worden door eenzelfde ervaren interviewer afgenomen en duren 45 minuten. De interviews worden geregistreerd door middel van audio-opnames en notities.

Fysieke activiteit en sedentair gedrag

Fysieke activiteit en sedentair gedrag zullen primair worden gemeten met een bewegingsmonitor en een beweegdagboek dat is geïntegreerd in de te ontwikkelen app. De bewegingsmonitor bestaat uit twee draadloze accelerometers die geplaatst worden op de pols en de spaken van het rolstoelwiel.⁹ De configuratie wiel-pols maakt het mogelijk om actief rolstoel rijden te detecteren. Aan het begin, halverwege en aan het eind van de interventie wordt de bewegingsmonitor 5 aaneengesloten dagen (woensdag t/m zondag) gedurende 24 uur gedragen. De accelerometer kan eenvoudig als een horloge om de pols worden gedragen en mag worden afgedaan tijdens het zwemmen en douchen. In de te ontwikkelen app worden fysieke 'work-outs' aangereikt die men kan uitvoeren en kan 'loggen'. Op deze manier kan men een beweegdagboek bijhouden via de app. Wij zullen de deelnemers expliciet om toestemming vragen om dit

beweegdagboek in te zien en te gebruiken in het pilotonderzoek (**bijlage 2**). Voordat we persoonsgegevens uitwisselen met Virtuagym, de eigenaar van de app, zullen we een bewerkersovereenkomst afsluiten.

Voedingspatroon en lichaamssamenstelling

In de week voorafgaand aan de interventie en aan het eind van de interventie wordt het voedingspatroon gemeten met een voedingsdagboek dat gedurende 2 doordeweekse dagen en 1 weekenddag wordt ingevuld (**bijlage 3**). Gedurende de interventie zullen de deelnemers hun voedingspatroon bijhouden middels een voedingsdagboek dat geïntegreerd is in de app. De app bevat een database met meer dan 1 miljoen producten die de gebruiker kan 'loggen' door de ingenomen producten op te zoeken in een lijst of door de barcode van het voedingsmiddel te scannen. Aan het begin en het eind van de interventie zullen de lichaamssamenstelling en de BMI worden berekend met behulp van bio-impedantie analyse (BIA) en het meten van buikomvang, lichaamslengte en lichaamsgewicht. BIA is een non invasieve, relatief eenvoudige methode om de hoeveelheid vetmassa, vetvrije massa en lichaamswater in te schatten.¹⁰ Omdat het bij BIA belangrijk is om de deelnemers nuchter te meten zullen de metingen vroeg in de ochtend worden ingepland. De impedantie wordt op 2 frequenties gemeten met de Bodystat 1500 MDD.

Slaap en vermoeidheid

Het slaap-waakritme zal worden gemeten met dezelfde bewegingsmonitor als waarmee fysieke activiteit zal worden gemeten. Uit de data van de bewegingsmeter zullen de volgende parameters worden gedestilleerd: totale slaaptijd (tijd in bed), slaaperiode (daadwerkelijke minuten slaap), nachtelijk ontwaken en slaapefficiëntie (verhouding tussen de totale slaaptijd en de slaaperiode).¹¹

Secundaire studieparameters

- Fysieke activiteit wordt gemeten met de Physical Activity Scale for Individuals with Physical Disabilities (PASIPD). Dit betreft een self-report vragenlijst die be vraagt hoe vaak en hoe lang men gedurende de afgelopen week fysieke activiteiten (recreatief, werk gerelateerd en gerelateerd aan het huishouden) heeft verricht in de vrije tijd. De vragenlijst bestaat uit 13 items. Afname van de PASIPD maakt vergelijking met vergelijkbare populaties mogelijk.
- Multidimensionale vermoeidheid wordt gemeten met de 20-items van de Checklist Individual Strength (CIS20R).^{12;13}
- Self-efficacy wordt gemeten met de Nederlandse versie van de General Self Efficacy Scale (10 items) en de Spinal Cord Injury Exercise Self Efficacy Scale (10 items).¹⁴⁻¹⁶
- Gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven wordt gemeten met de SF-36E waarin de items van de fysiek functioneren schaal zijn aangepast aan gebruik bij rolstoelgebruikers.¹⁷⁻²⁰

De vragenlijst is bijgevoegd in **bijlage 4**.

Procedure

Bij interesse om deel te nemen aan het onderzoek krijgt de deelnemer een informatiebrief opgestuurd (**bijlage 1**). Een week voor de start van de interventie bezoeken de deelnemers het revalidatiecentrum voor het tekenen van het informed consent (**bijlage 2**) en de beginmeting. Een gedeelte van de deelnemers ondergaat tevens een sportmedisch onderzoek door een revalidatiearts en/of sportarts. Dit betreft deelnemers waarvoor de onderzoeker het gezien hun medische achtergrond noodzakelijk acht, en deelnemers waarvoor de onderzoeker het niet noodzakelijk acht maar die zelf graag een sportmedische keuring ondergaan. Dit onderzoek wordt gedaan om te waarborgen dat de deelnemer veilig (intensiever) kan gaan sporten en bewegen. Als uit het preventief sportmedisch onderzoek blijkt dat de potentiële deelnemer gezondheidsrisico's loopt bij het (intensiever) gaan sporten dan wordt hij/zij geëxcludeerd voor deelname.

De beginmeting bestaat uit BIA, het meten van de lengte en het gewicht en een vragenlijst. Daarnaast krijgen de deelnemers instructie over het gebruik van de bewegingsmonitor die ze vervolgens gedurende 5 aaneengesloten dagen dragen. Een week na de beginmeting komen de deelnemers nogmaals naar het revalidatiecentrum voor instructie over, en demonstratie van, het gebruik van de app. Deelnemers die het een bezwaar vinden om hiervoor naar het revalidatiecentrum te komen krijgen instructie aan huis.

Groep die 'blended' begeleiding krijgt

Deelnemers die 'blended' begeleiding krijgen hebben aansluitend aan de instructie een adviesgesprek met hun leefstijlcoach. Op basis van de T0 meting en het gesprek met de deelnemer geeft de leefstijlcoach een leefstijladvies en stelt een individueel leefstijlprogramma samen met behulp van de app. Vervolgens gaan de deelnemers 12 weken lang werken aan hun leefstijl m.b.v. de app. Na 3, 6 en 9 weken neemt de leefstijlcoach contact op met de deelnemer om de voortgang te bespreken en het programma eventueel bij te stellen. Na 6 en 12 weken krijgen de deelnemers opnieuw de instructie om de bewegingsmonitor 5 aaneengesloten dagen te dragen. In week 13 bezoeken zij het revalidatiecentrum voor de eindmeting en leveren zij de bewegingsmonitor in. Deelnemers in de begeleide groep hebben aansluitend een kort eindgesprek met hun leefstijlcoach om het begeleidingstraject af te sluiten.

Groep die de app 'stand-alone' gaat gebruiken

Deelnemers die de app 'stand-alone' gaan gebruiken gaan zelfstandig aan de slag met de app. De app geeft gepersonaliseerd leefstijladvies op basis van persoonskenmerken en leefstijldoelen die de deelnemer zelf invoert. Ook deze deelnemers gaan 12 weken lang werken aan hun leefstijl m.b.v. de app. Na 6 en 12 weken krijgen de deelnemers opnieuw de instructie om de bewegingsmonitor 5 aaneengesloten dagen te dragen. In week 13 bezoeken zij het revalidatiecentrum voor de eindmeting en leveren zij de bewegingsmonitor in.

Analyse

De interviews worden opgenomen en verbatim uitgeschreven. Vervolgens worden de bevindingen samengevat. De karakteristieken van de onderzoekspopulatie worden beschreven met behulp van beschrijvende statistiek. Daarnaast zal explorierend worden gekeken naar veranderingen in studie parameters tussen het begin en het eind van de interventie m.b.v. gepaarde t-testen of regressieanalyses.

Belasting van de deelnemers

- 1 x bezoek aan Heliomare of Reade voor de sportmedische keuring (is verplicht voor deelnemers waarvoor de onderzoeker dit gezien hun medische achtergrond noodzakelijk acht, voor overige deelnemers is de sportmedische keuring facultatief [1 uur]), instructie over het gebruik van de bewegingsmonitor, bio-impedantie analyse (BIA) en het meten van de lengte en het gewicht (30 minuten).
- 1 x bezoek aan Heliomare of Reade voor instructie over en demonstratie van de app (1 uur). Deelnemers die dit een bezwaar vinden krijgen deze instructie aan huis.
- 1 x bezoek aan Heliomare of Reade voor een interview om bruikbaarheid, gebruiksgemak en tevredenheid te meten (45 minuten), BIA, het gewicht te meten en de bewegingsmonitor in te leveren (15 minuten).
- 2 x invullen digitale vragenlijst (30-45 minuten per keer) t.b.v. begin- en eindmeting.
- 2 x invullen van een 3-daags voedingsdagboek t.b.v. begin- en eindmeting.
- 3 x 5 dagen lang gedurende 24 uur de bewegingsmonitor om de pols dragen.

Vergoeding voor de deelnemers

De deelnemers kunnen de reiskosten naar het revalidatiecentrum vergoed krijgen. De verplichte of facultatieve sportmedische keuring bij aanvang van de studie wordt vergoed door de zorgverzekering. Als de (potentiële) deelnemer a.g.v. de keuring het eigen risico moet aanspreken, wat we bij deze populatie niet verwachten, dan zullen wij dit vergoeden.

Administratieve en privacyaspecten

De data die worden verkregen middels de focusgroepen en het Delphi panelonderzoek worden gepseudonimiseerd opgeslagen, waarbij gebruik wordt gemaakt van een deelnemer identificatiecode. Deze code bestaat uit een code voor het centrum waar de focusgroep heeft plaatsgevonden (Reade of Heliomare) en een nummer: bij de eerste deelnemer die wordt geïnccludeerd is dit nummer 1. De deelnemers aan het pilotonderzoek krijgen op dezelfde manier een deelnemer identificatiecode toegekend. De voedingsdagboeken en formulieren waarop de lichaamssamenstelling, de buikomvang, de lengte en het gewicht worden genoteerd worden gecodeerd bewaard in een afgesloten kast bij Hogeschool Inholland Haarlem, de werkplek van de uitvoerend onderzoeker. De toestemmingsformulieren en sleutel van de deelnemer identificatiecodes worden in een andere afgesloten kast bewaard bij Hogeschool Inholland. Alleen de uitvoerend onderzoeker en hoofdonderzoekers hebben toegang tot de sleutel van de deelnemer identificatiecodes. De digitale data, zoals vragenlijstdata, uitgetypte verbatims van het focusgroeponderzoek en accelerometerdata, worden op de interne schijf van Hogeschool Inholland opgeslagen. Alleen de uitvoerend onderzoeker, projectleider en verantwoordelijk lector hebben toegang tot deze schijf. De digitale data die met de app worden verzameld worden na schriftelijke toestemming van de deelnemers en na het afsluiten van een bewerkersovereenkomst gedeeld via een API (Application Programming Interface). Deze data worden eveneens gepseudonimiseerd en gecodeerd opgeslagen op de interne schijf van Hogeschool Inholland. We houden de bewaartermijn van herleidbare persoonsgegevens zo kort mogelijk, d.w.z. 15 jaar na de vervaardiging van de gegevens. Na deze bewaartermijn worden de persoonsgegevens integraal vernietigd of geanonimiseerd.

Referenties

1. Bartholomew LK, Parcel GS, Kok G. Intervention mapping: a process for developing theory- and evidence-based health education programs. *Health Educ Behav*. 1998;25(5):545-563.
2. Bartholomew LK, Markham CM, Ruiter RAC, Fernández ME, Kok G, Parcel GS. Planning health promotion programs: an intervention mapping approach. 4de druk. San Francisco, CA: Jossey-Bass. 2016.
3. Brug J, van Assema P, Lechner L. Gezondheidsvoorlichting en gedragsverandering: een planmatige aanpak. 9e druk. Assen: Koninklijke Van Gorcum BV. 2017.
4. de Groot S, van der Woude LH, Niezen A, Smit CA, Post MW. Evaluation of the physical activity scale for individuals with physical disabilities in people with spinal cord injury. *Spinal Cord* 2010;48:542-547.
5. Viechtbauer W, Smits L, Kotz D et al. A simple formula for the calculation of sample size in pilot studies. *J Clin Epidemiol* 2015;68:1375-1379.
6. Alingh RA, Hoekstra F, van der Schans CP, Hettinga FJ, Dekker R, van der Woude LH. Protocol of a longitudinal cohort study on physical activity behaviour in physically disabled patients participating in a rehabilitation counselling programme: ReSpAct. *BMJ Open* 2015;5:e007591.
7. Lund A. Measuring usability with the USE questionnaire. *Usability Interface* 2001;8:3-6.
8. Stoyanov SR, Hides L, Kavanagh DJ, Zelenko O, Tjondronegoro D, Mani M. Mobile app rating scale: a new tool for assessing the quality of health mobile apps. *JMIR Mhealth Uhealth* 2015;3:e27.
9. Kooijmans H, Horemans HL, Stam HJ, Bussmann JB. Valid detection of self-propelled wheelchair driving with two accelerometers. *Physiol Meas* 2014;35:2297-2306.
10. Norman K, Stobaus N, Pirlich M, Bosy-Westphal A. Bioelectrical phase angle and impedance vector analysis--clinical relevance and applicability of impedance parameters. *Clin Nutr* 2012;31:854-861.
11. Spivak E, Oksenberg A, Catz A. The feasibility of sleep assessment by actigraph in patients with tetraplegia. *Spinal Cord* 2007;45:765-770.
12. van Diemen T, van Lankveld W, van Leeuwen C, Post M, van Nes I. Multidimensional fatigue during rehabilitation in persons with recently acquired spinal cord injury. *J Rehabil Med* 2016;48:27-32.
13. Vercoulen JHMM, Alberts M, Blijenberg G. The checklist individual strength (CIS). *Gedragstherapie* 1999;32:131-136.
14. Schwarzer R, Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale. In: Weinman J, Writht S, Johnston M, eds. Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs. Windsor (UK): 1995;35-37.
15. Teeuw B, Schwarzer R, Jerusalem M. Dutch Adaptation of the General Self-Efficacy Scale. <http://userpage.fu-berlin.de/~health/dutch.htm> [serial online] 1994; Accessed September 29, 2017.
16. Nooijen CF, Post MW, Spijkerman DC, Bergen MP, Stam HJ, van den Berg-Emons RJ. Exercise self-efficacy in persons with spinal cord injury: psychometric properties of the Dutch translation of the Exercise Self-Efficacy Scale. *J Rehabil Med* 2013;45:347-350.
17. Froehlich-Grobe K, Andresen EM, Caburnay C, White GW. Measuring health-related quality of life for persons with mobility impairments: an enabled version of the short-form 36 (SF-36E). *Qual Life Res* 2008;17:751-770.
18. Meyers AR, Andresen EM. Enabling our instruments: accommodation, universal design, and access to participation in research. *Arch Phys Med Rehabil* 2000;81:S5-S9.
19. Aaronson NK, Muller M, Cohen PD et al. Translation, validation, and norming of the Dutch language version of the SF-36 Health Survey in community and chronic disease populations. *J Clin Epidemiol* 1998;51:1055-1068.
20. Ware JE, Jr., Sherbourne CD. The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). I. Conceptual framework and item selection. *Med Care* 1992;30:473-483.

Colofon

© Maart 2020, WHEELS-studiegroep

Contact: J. Holla (Jasmijn.holla@inholland.nl), projectleider

WHEELS-studiegroep: L. van den Akker, L. Alpay, H. Bijwaard, J. Bussmann, Dadema, J. Dallinga, S. Dankers, M. Deutekom, A. Falk, S. de Groot, M. Hagoort, D. Hoevenaars, J. Holla, H. Houdijk, T. Janssen, J. Koedijker, Y. Koster, L. te Loo, E. Nijhuis, M. van Raaij, P. Robben, N. van Schijndel, M. Tieland, L. Valent, B. Visser, P. Weijs, L. van der Woude

Het WHEELS-project is medegefinancierd door Regieorgaan SIA, onderdeel van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).

Bijlage 1: Informatiebrief pilotonderzoek WHEELS

Proefpersoneninformatie voor deelname aan medisch-wetenschappelijk onderzoek

Wheelchair Exercise and Lifestyle Study (WHEELS)

Het ontwikkelen van een online leefstijlprogramma en begeleidingstraject voor rolstoelgebruikers met een dwarslaesie of beenamputatie

Inleiding

Geachte heer/mevrouw,

Wij vragen u om mee te doen aan een medisch-wetenschappelijk onderzoek. Meedoen is vrijwillig. Om mee te doen is wel uw schriftelijke toestemming nodig. Voordat u beslist of u wilt meedoen aan dit onderzoek, krijgt u uitleg over wat het onderzoek inhoudt. Lees deze informatie rustig door en vraag de onderzoeker uitleg als u vragen heeft. U kunt ook de onafhankelijk deskundige, die aan het eind van deze brief genoemd wordt, om aanvullende informatie vragen. U kunt er ook over praten met uw partner, vrienden of familie. Verdere informatie over meedoen aan zo'n onderzoek staat in de bijgevoegde brochure 'Medisch-wetenschappelijk onderzoek'.

1. Algemene informatie

Dit onderzoek is opgezet door het lectoraat Kracht van Sport van de Hogeschool van Amsterdam en Hogeschool Inholland, en wordt gedaan door sporttherapeuten, diëtisten, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, onderzoekers en studenten in de revalidatiecentra Heliomare en Reade. In een eerdere fase van het WHEELS-project is een mobiele leefstijlapplicatie (leefstijlapp) ontwikkeld voor rolstoelgebruikers met een dwarslaesie of beenamputatie. Deze leefstijlapp is geïntegreerd in de software van Virtuagym en bestaat uit een beweeg-/sport-, voedings- en ontspanmodule. Wij willen het gebruik en gebruiksgemak van de ontwikkelde leefstijlapp onderzoeken. Voor dit onderzoek zijn 30 rolstoelgebruikers met een dwarslaesie of beenamputatie nodig. De medisch-ethische toetsingscommissie van het Slotervaartziekenhuis en Reade heeft dit onderzoek goedgekeurd. Algemene informatie over de toetsing van onderzoek vindt u in de brochure 'Medisch-wetenschappelijk onderzoek'.

2. Doel van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is uitzoeken of rolstoelgebruikers met een dwarslaesie of beenamputatie de nieuwe leefstijlapp goed kunnen gebruiken en er tevreden over zijn. Daarnaast willen we onderzoeken of de app geschikt is om rolstoelgebruikers op afstand naar een gezonde leefstijl te begeleiden. Zien we veranderingen in de hoeveelheid lichaamsbeweging, de voedingsgewoonten en de mate van ontspanning bij gebruikers van de app? Ziet de sport- en/of voedingsprofessional de app als een meerwaarde bij het begeleiden van zijn/haar cliënten?

3. Achtergrond van het onderzoek

Een gebrek aan lichaamsbeweging, overgewicht en vermoeidheid komen veel voor bij mensen die in een rolstoel zitten als gevolg van een dwarslaesie of beenamputatie. Daarom is het belangrijk om zowel tijdens als na de revalidatie leefstijlbegeleiding aan te bieden. Een leefstijlapp die aansluit bij de specifieke wensen en behoeften van rolstoelgebruikers kan hierbij ondersteuning bieden.

4. Wat meedoen inhoudt

Als u meedoet aan het onderzoek dan duurt dat in totaal ongeveer 14 weken.

Geschiktheidsonderzoek

Eerst bepalen we of u kunt meedoen. De onderzoeker vraagt naar uw medische geschiedenis en de sport- en beweegactiviteiten die u in het dagelijks leven onderneemt. Deze informatie hebben we nodig om te bepalen of het veilig voor u is om op zelfstandige wijze (meer) te gaan sporten of bewegen. Als de onderzoeker hierover twijfelt, dan verplichten we u om voorafgaand aan het onderzoek een preventief sportmedisch onderzoek te ondergaan. Dit sportmedisch onderzoek plannen we op dezelfde dag als de beginmeting, zodat u hiervoor niet extra vaak naar het revalidatiecentrum hoeft te komen. Het sportmedisch onderzoek wordt aan alle deelnemers aangeboden, dus ook aan deelnemers waaraan we het niet verplicht stellen. Soms vinden we bij het sportmedisch onderzoek iets dat verder medisch moet worden onderzocht. We vertellen u dit altijd. Verder onderzoek gebeurt door de eigen huisarts of specialist. De kosten hiervan vallen onder uw eigen verzekering.

Gebruik van de leefstijlapp

U gaat de leefstijlapp 12 weken lang gebruiken om uw eigen leefstijldoelen na te streven op het gebied van bewegen, voeding en/of ontspanning. De helft van de deelnemers wordt bij het nastreven van deze leefstijldoelen op afstand (via de app, e-mail, telefoon of skype) begeleid door een leefstijlcoach, de andere helft maakt alleen gebruik van de app. De groep die op afstand wordt begeleid krijgt bij de start van het onderzoek een adviesgesprek met een leefstijlcoach van het revalidatiecentrum. Loting bepaalt wie een leefstijlcoach krijgt toegewezen.

Bezoeken en metingen

Voor het onderzoek is het nodig dat u 3 keer in 14 weken naar het revalidatiecentrum (Heliomare of Reade) komt. Een bezoek duurt 30 minuten tot ongeveer 1 uur. Er zal dan het volgende gebeuren:

- We meten tweemaal, aan het begin en het einde van het onderzoek, uw lichaamssamenstelling (de hoeveelheid vet en vetvrije massa), lichaamslengte, buikomvang en gewicht.
- We geven u instructie over het gebruik van de leefstijlapp. Dit gebeurt ongeveer een week nadat u het revalidatiecentrum heeft bezocht voor de beginmeting. Mocht het voor u een grote drempel zijn om nogmaals naar het revalidatiecentrum te komen dan komen wij aan huis voor deze instructie.
- Aan het einde van het onderzoek nemen we éénmalig een interview bij u af waarin we u vragen stellen over het gebruik en gebruiksgemak van de app en uw tevredenheid. Het interview duurt ongeveer 45 minuten.
- We laten u tweemaal een vragenlijst invullen. De vragen gaan over hoeveel u dagelijks beweegt en/of sport, uw vermoeidheid, zelfvertrouwen en gezondheid. Deze vragenlijst kunt u naar wens thuis of met hulp in het revalidatiecentrum invullen. Het invullen kost u ongeveer 30 tot 45 minuten.
- We geven u een bewegingsmonitor mee naar huis die u als een horloge om uw pols kunt dragen. Gedurende het onderzoek draagt u deze bewegingsmonitor driemaal gedurende 5 aaneengesloten dagen en nachten zodat wij kunnen meten hoeveel u beweegt, stilzit of uitrust en slaapt.
- We laten u tweemaal een 3-daags voedingsdagboek invullen.

5. Wat wordt er van u verwacht

Om het onderzoek goed te laten verlopen is het belangrijk dat u zich aan de volgende afspraken houdt. De afspraken zijn dat u:

- de leefstijlapp gebruikt om aan uw eigen leefstijldoelen te werken.
- de bewegingsmonitor en het voedingsdagboek gebruikt volgens de uitleg.
- niet ook nog aan een ander medisch-wetenschappelijk onderzoek meedoet.
- afspraken voor bezoeken nakomt.

Het is belangrijk dat u contact opneemt met de onderzoeker:

- als u plotseling gezondheidsklachten krijgt.
- als u niet meer wilt meedoen aan het onderzoek.
- als u contactgegevens wijzigen.

6. Mogelijke voor- en nadelen

Het is belangrijk dat u de mogelijke voor- en nadelen goed afweegt voordat u besluit mee te doen. Door mee te doen aan dit onderzoek krijgt u meer zicht op uw leefstijl, krijgt uw handvatten aangereikt om zelfstandig naar een gezond(er)e leefstijl toe te werken, en weet u of een leefstijlapp een geschikt middel voor u is om gezonder te gaan leven. Verder kan met uw deelname de bruikbaarheid van de leefstijlapp verbeterd worden. De drie bezoeken aan het revalidatiecentrum, het invullen van de twee vragenlijsten en het tweemaal invullen van een 3-daags voedingsdagboek kosten u tijd. Dit kunt u als een nadeel ervaren.

7. Als u niet wilt meedoen of wilt stoppen met het onderzoek

U beslist zelf of u meedoet aan het onderzoek. Deelname is vrijwillig. Als u wel meedoet, kunt u zich altijd bedenken en toch stoppen, ook tijdens het onderzoek. U hoeft niet te zeggen waarom u stopt. Wel moet u dit direct melden aan de onderzoeker. De gegevens die tot dat moment zijn verzameld, worden gebruikt voor het onderzoek.

8. Einde van het onderzoek

Uw deelname aan het onderzoek stopt als:

- het laatste bezoek ten behoeve van de eindmeting en het interview voorbij is.
- u zelf kiest om te stoppen.
- de onderzoeker het beter voor u vindt om te stoppen.
- de Hogeschool van Amsterdam of de beoordelende medisch-ethische toetsingscommissie, besluit om het onderzoek te stoppen.

Het hele onderzoek is afgelopen als alle deelnemers klaar zijn. Na het verwerken van alle gegevens informeert de onderzoeker u over de belangrijkste uitkomsten van het onderzoek. Dit gebeurt ongeveer binnen 6 maanden na uw deelname.

9. Gebruik en bewaren van uw gegevens

Voor dit onderzoek is het nodig dat uw medische gegevens worden verzameld en gebruikt. Elke deelnemer krijgt een code die op de gegevens komt te staan. Uw naam en andere persoonlijke gegevens die u direct kunnen identificeren worden daarbij weggelaten. De ontwikkelde leefstijlapplicatie maakt onderdeel uit van de app Virtuagym. Om u van een passend leefstijladvies te kunnen voorzien verwerkt de app persoonsgegevens, zoals bijvoorbeeld informatie over uw fitheid en gewicht. Het is voor u belangrijk om te weten dat Virtuagym zorgvuldig met uw persoonsgegevens omgaat, zoals de Wet Bescherming Persoonsgegevens voorschrijft. Virtuagym neemt technische en organisatorische maatregelen om de (persoons)gegevens die zij verwerkt te beveiligen tegen verlies of enige vorm van onrechtmatige verwerking. Zo wordt uw wachtwoord om toegang te krijgen tot uw account bijvoorbeeld gecodeerd opgeslagen, zodat zelfs bij Virtuagym niemand hier toegang tot heeft.

Uw gegevens

Al uw gegevens blijven vertrouwelijk. Alleen de onderzoekers weten welke code u heeft. Wij geven uw gegevens door aan de opdrachtgever van het onderzoek, maar alleen met die code, nooit met uw naam. De sleutel voor de code blijft bij de onderzoekers. Ook in rapporten over het onderzoek wordt alleen die code gebruikt. Sommige mensen mogen uw medische en persoonlijke gegevens inzien. Dit is om te controleren of het onderzoek goed en betrouwbaar uitgevoerd is. Algemene informatie hierover vindt u in de brochure 'Medisch-wetenschappelijk onderzoek'. Mensen die uw gegevens kunnen inzien zijn het onderzoeksteam en de Inspectie voor de Gezondheidszorg. Zij houden uw gegevens geheim. Als u de toestemmingsverklaring ondertekent, geeft u toestemming voor het verzamelen, bewaren en inzien van uw medische en persoonlijke gegevens. De onderzoekers bewaren uw gegevens 15 jaar.

10. Verzekering voor proefpersonen

Als u deelneemt aan het onderzoek, loopt u geen extra risico's. De opdrachtgever hoeft daarom van de medisch-ethische toetsingscommissie geen extra verzekering af te sluiten.

11. Geen vergoeding voor meedoen

Er zijn geen kosten verbonden aan deelname aan het onderzoek. U kunt de ontwikkelde app kosteloos downloaden via de Apple Store en Google Store. Het preventief sportmedisch onderzoek wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Als u dit onderzoek verplicht of vrijwillig ondergaat en hierdoor moet u uw eigen risico aanspreken, dan vergoeden wij dit aan u. U wordt niet betaald voor het meedoen aan dit onderzoek. Wel krijgt u een vergoeding voor uw reiskosten.

12. Heeft u vragen?

Bij vragen kunt u contact opnemen met Onderzoeker (tel. XX XXX XXX XX, e-mail: XXXXXXXX). Voor onafhankelijk advies over meedoen aan dit onderzoek kunt u terecht bij de onafhankelijke deskundige Onafhankelijk Deskundige ((tel. XX XXX XXX XX, e-mail: XXXXXXXX)). Zij weet veel over het onderzoek, maar heeft niets te maken met dit onderzoek. Indien u klachten heeft over het beloop van het onderzoek, kunt u zich wenden tot de onafhankelijke klachtencommissie van Heliomare (telefoon: XXX XXX XX XX; e-mail: XXXXXXXX) of Reade (telefoon: XXX XXX XX XX; e-mail: XXXXXXXX).

13. Ondertekening toestemmingsformulier

Wanneer u voldoende bedenktijd heeft gehad, wordt u gevraagd te beslissen over deelname aan dit onderzoek. Indien u toestemming geeft, zullen wij u vragen deze op de bijbehorende toestemmingsverklaring schriftelijk te bevestigen. Door uw schriftelijke toestemming geeft u aan dat u de informatie heeft begrepen en instemt met deelname aan het onderzoek. Het handtekeningblad wordt door de onderzoeker bewaard. U krijgt een kopie of een tweede exemplaar van deze toestemmingsverklaring.

Dank voor uw aandacht.

14. Bijlagen bij deze informatie

- A. Contactgegevens
- B. Toestemmingsformulier
- C. Brochure 'Medisch-wetenschappelijk onderzoek. Algemene informatie voor de proefpersoon' (versie 01-03-2017)

Bijlage 2: Toestemmingsverklaring pilotonderzoek WHEELS

Toestemmingsformulier proefpersoon

Wheelchair Exercise and Lifestyle Study (WHEELS)

Het ontwikkelen van een online leefstijlprogramma en begeleidingstraject voor rolstoelgebruikers met een dwarslaesie of beenamputatie

- Ik heb de informatiebrief gelezen. Ook kon ik vragen stellen. Mijn vragen zijn voldoende beantwoord. Ik had genoeg tijd om te beslissen of ik meedoe.
- Ik weet dat meedoen vrijwillig is. Ook weet ik dat ik op ieder moment kan beslissen om toch niet mee te doen of te stoppen met het onderzoek. Daarvoor hoef ik geen reden te geven.
- Ik weet dat sommige mensen mijn gegevens kunnen inzien. Die mensen staan vermeld in deze informatiebrief.
- Ik geef toestemming voor het verzamelen en gebruiken van mijn gegevens op de manier en voor de doelen die in de informatiebrief staan.
- Ik geef toestemming om mijn gegevens nog 15 jaar na dit onderzoek te bewaren.
- Ik wil meedoen aan dit onderzoek.

Naam proefpersoon:

Handtekening:

Datum:

Ik verklaar dat ik deze proefpersoon volledig heb geïnformeerd over het genoemde onderzoek.

Als er tijdens het onderzoek informatie bekend wordt die de toestemming van de proefpersoon zou kunnen beïnvloeden, dan breng ik hem/haar daarvan tijdig op de hoogte.

Naam onderzoeker:

Handtekening:

Datum:

De proefpersoon krijgt een volledige informatiebrief mee, samen met een kopie van het getekende toestemmingsformulier.

Deelnemersnummer: _____

Voedingsdagboek

t.b.v. de pilotstudie van het WHEELS project



Voor u ligt een voedingsdagboek waarin u gedurende 3 dagen bijhoudt wat u eet en drinkt.

Waar u op moet letten:

1. De 3 dagen bestaan uit: **2 doordeweekse dagen** en **1 weekenddag**.
2. Het is handig om meteen op te schrijven wat u eet, dan is de kans dat u iets vergeet kleiner.
3. Schrijf alles op, ook kleine snacks zoals een biscuitje, fruit en een handje pinda's. En vergeet niet op te schrijven wat u heeft gedronken.
4. Het is zeer belangrijk dat u noteert hoeveel u van iets eet, bijvoorbeeld:
 - 1 stuk fruit
 - 1 snee brood
 - 3 grote aardappelen
 - 1 schaalje vlaU kunt ook aangeven hoeveel gram of milliliter u heeft gegeten en gedronken, dit kunt u doen door de verschillende producten te wegen voordat u uw inname opschrijft.
5. Omschrijf zo nauwkeurig mogelijk welk soort u gebruikt, bijvoorbeeld:
 - Melk: volle, halfvolle, mager, karnemelk, amandelmelk, sojamelk, etc.
 - Brood: wit, bruin, volkoren, krenten, etc.
 - Halvarine/margarine: dieet-, light-, pro-activ, etc.
6. Omschrijf ook hoe u iets eet/drinkt, bijvoorbeeld:
 - Koffie: met of zonder melk/suiker/zoetjes.
 - Aardappelen: gekookt, gebakken, gefrituurd.
7. Als er niet voldoende schrijfruimte is ga dan verder op de onderkant of achterzijde van de pagina. Geef hier dan wel aan bij welke dag en welk eetmoment de informatie hoort.

Om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van uw voedingspatroon is het belangrijk om zo NAUWKEURIG en EERLIJK mogelijk uw voeding te noteren. Hierdoor krijgen wij een zo juist mogelijk beeld van uw voedingsinname.

Hieronder geven wij een aantal voorbeelden om u op weg te helpen.

Voorbeeld notatie voedingsinname lunch

Voedingsmiddel:	Soort en/of merk:	Hoeveelheid:
Brood	Bruin	2 sneetjes
Halvarine	Becel light	Dun besmeerd
Kaas	Goudse 48+ kaas	1 plakje
Jam	Light	Normaal besmeerd
Melk	Halfvolle	1 beker

Het noteren van de warme maaltijd wordt vaak moeilijk gevonden. Daarom volgt hieronder een voorbeeld van een foute notatie gevolgd door een voorbeeld van een goede notatie.

Voorbeeld notatie voedingsinname warme maaltijd; FOUT

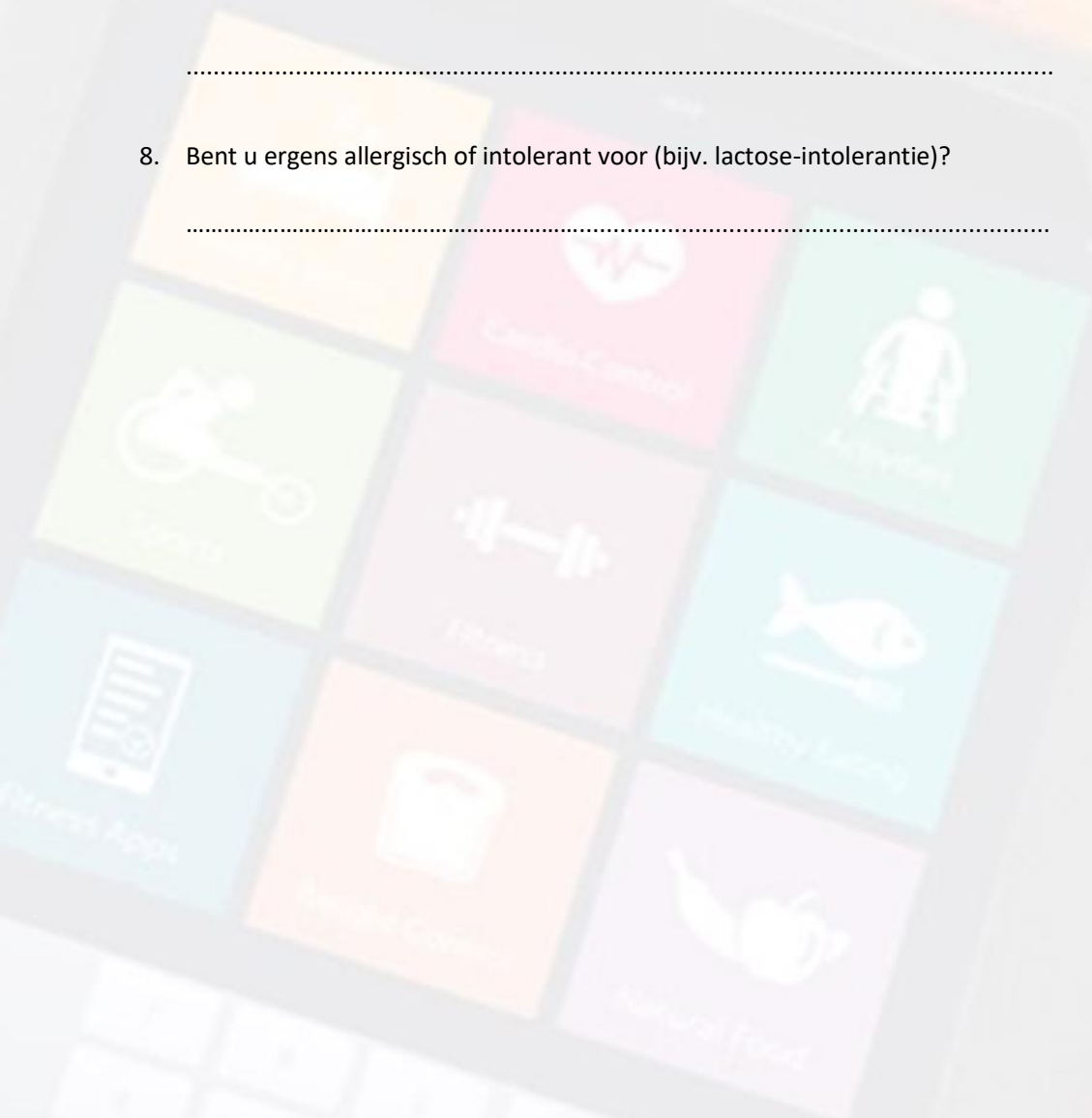
Voedingsmiddel:	Soort en/of merk:	Hoeveel:
Tagliatelle bolognaise		1 bord
Spinazie a la crème en Parmezaanse kaas		
Wijn		2 glazen

Voorbeeld notatie voedingsinname warme maaltijd; GOED

Voedingsmiddel:	Soort en/of merk:	Hoeveel:
Tagliatelle		3 opscheplepels
Gehakt	Half-om-half	75 gram
Tomaat		2 stuks
Ui		½
Spinazie	A la crème	2 opscheplepels
Kaas	Parmezaanse	4 eetlepels
Wijn	Rood	2 glazen
Bereidingsvet:	Bertolli	2 eetlepels
Vloeibaar bak- en braadproduct		

Graag onderstaande vragen invullen voor de nodige achtergrondinformatie.

1. Wat is uw woonsituatie?
2. Wie doet er de boodschappen bij u thuis?.....
3. Gebruikt u voedingssupplementen?.....
 - a. Zo ja, welke?.....
4. Heeft u wel eens kauwproblemen?.....
5. Gebruikt u suiker in de koffie of thee?
- a. Zo ja, hoeveel?.....
6. Gebruikt u melk in de koffie of thee?
- a. Zo ja, hoeveel?.....
7. Heeft u een bepaald dieet (bijv. vegetarisch, veganistisch, glutenvrij)?
.....
8. Bent u ergens allergisch of intolerant voor (bijv. lactose-intolerantie)?
.....



Weekend of weekday:

DAG 1

Datum :

Ontbijt

Tijdstip:.....uur

Voedingsmiddel	Soort en/of merk	Hoeveel

In de loop van de morgen

Tijdstip:uur

Voedingsmiddel	Soort en/of merk	Hoeveel

Lunch

Tijdstip:uur

[illegible]

In de loop van de middag

Tijdstip:uur

[illegible]

Avond maaltijd

Tijdstip:uur

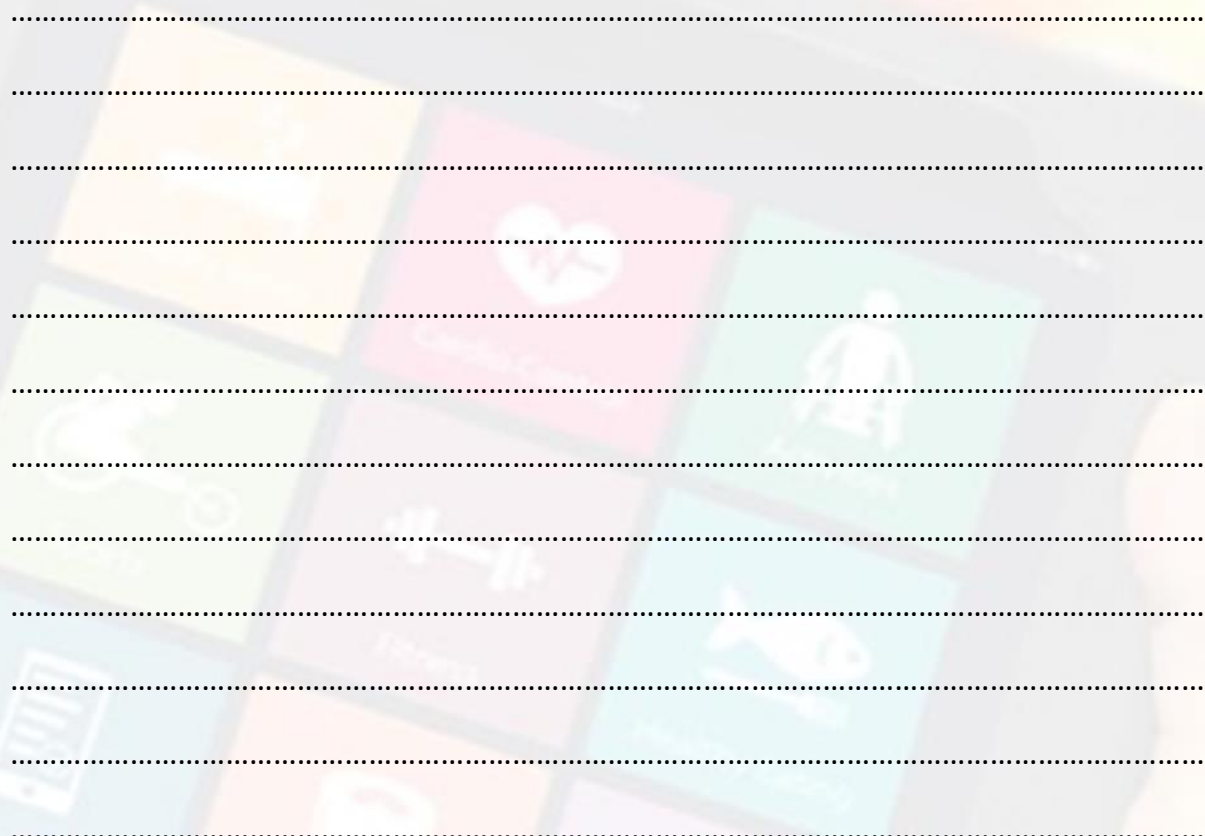
Voedingsmiddel	Soort en/of merk	Hoeveel
Bereidingsvet:		

In de loop van de avond

Tijdstip:uur

[illegible]

Eventuele opmerkingen:



Weekend of weekday:

DAG 2

Datum :

Ontbijt

Tijdstip:.....uur

Voedingsmiddel	Soort en/of merk	Hoeveel

In de loop van de morgen

Tijdstip:uur

Voedingsmiddel	Soort en/of merk	Hoeveel

Lunch

Tijdstip:uur

[illegible]

In de loop van de middag

Tijdstip:uur

[illegible]

Avond maaltijd

Tijdstip:uur

Voedingsmiddel	Soort en/of merk	Hoeveel
Bereidingsvet:		

In de loop van de avond

Tijdstip:uur

[illegible]

Eventuele opmerkingen:



Weekend of weekday:

DAG 3

Datum :

Ontbijt

Tijdstip:.....uur

Voedingsmiddel	Soort en/of merk	Hoeveel

In de loop van de morgen

Tijdstip:uur

Voedingsmiddel	Soort en/of merk	Hoeveel

Lunch

Tijdstip:uur

[illegible]

In de loop van de middag

Tijdstip:uur

[illegible]

Avond maaltijd

Tijdstip:uur

Voedingsmiddel	Soort en/of merk	Hoeveel
Bereidingsvet:		

In de loop van de avond

Tijdstip:uur

[illegible]

Eventuele opmerkingen:

Deelnemersnummer: _____

Vragenlijst

t.b.v. de pilotstudie van het WHEELS-project



Invuldatum: ____ / ____ / ____ (dag/maand/jaar)

Inleiding

Voor u ligt de vragenlijst die hoort bij de pilotstudie van het WHEELS-project. De vragen gaan over uw lichamelijke activiteit, vermoeidheid, eigen-effectiviteit en gezondheid. Bij ieder onderdeel staat een korte instructie. Lees deze instructie steeds goed door en vul in wat het beste op u van toepassing is. Als u twijfelt, geef dan toch het antwoord dat het dichtst in de buurt komt van uw situatie. Er zijn geen goede of foute antwoorden; het gaat om uw persoonlijke mening.

Wij vragen u vriendelijk om deze vragenlijst zo goed en volledig mogelijk in te vullen. Dit duurt ongeveer 30 tot 45 minuten.

De antwoorden op de vragenlijst worden vertrouwelijk behandeld en uitsluitend anoniem gebruikt voor dit onderzoek.

Als u vragen heeft over de vragenlijst dan kunt u deze op de dag dat u instructie krijgt over het gebruik van de leefstijlapp stellen.

Succes met het invullen en alvast hartelijk dank voor de moeite!



Inhoud

1. Persoonsgegevens	4
2. Lichamelijke activiteit (PASIPD)	6
3. Vermoeidheid (CIS20R)	13
4. Eigeneffectiviteit (GSES en SCI-ESES)	16
5. Gezondheid (SF-36 ^E v2.0)	18



Persoonsgegevens

1. Geslacht: ☐ Man / ☐ Vrouw
2. Leeftijd: ____ jaar
3. Aandoening: ☐ Dwarslaesie / ☐ Amputatie
4. Niveau dwarslaesie/amputatie: _____
5. Compleetheid dwarslaesie: ☐ Compleet / ☐ Incompleet / ☐ n.v.t.
6. Jaar van dwarslaesie/amputatie: ____/____/____ dag/maand/jaar
7. Thuissituatie:
- ☐ Gehuwd / samenwonend
- ☐ Thuiswonend bij ouders
- ☐ Alleenstaand
- ☐ Groepswoning
8. Hoogst afgeronde opleiding:
- ☐ Lagere school / basisonderwijs / geen opleiding
- ☐ Voortgezet onderwijs, of gelijkwaardig
- ☐ Middelbaar (beroeps-) onderwijs (mbo), of gelijkwaardig
- ☐ Universiteit, hoger (beroeps-) onderwijs (hbo), of gelijkwaardig
9. Werkt u? ☐ Ja ☐ Nee
- Zo ja, wat voor werk?
10. Indien u geen betaalde baan heeft, welke van de volgende redenen is het meest op u van toepassing?
- ☐ Pensioen / VUT
- ☐ Scholier / student
- ☐ Werkloos
- ☐ Arbeidsongeschikt
11. Bent u volledig rolstoel gebonden? ☐ Ja ☐ Nee
12. Wilt u aankruisen welke rolstoel(en) u heeft?

(meerdere antwoorden mogelijk)

- ☐ Handbewogen rolstoel
- ☐ Sportrolstoel
- ☐ Elektrische rolstoel
- ☐ Scooter
- ☐ Anders, nl.

13. Maakt u gebruik van een handbike? ☐ Ja ☐ Nee

14. Rookt u? ☐ Ja ☐ Nee
Zo ja, hoeveel sigaretten per dag?p/dag

15. Gebruikt u alcohol? ☐ Ja ☐ Nee
Zo ja, hoeveel glazen per week?p/week



Lichamelijke Activiteit

Instructie: Deze vragen gaan over de mate waarin u de **afgelopen 7 dagen** lichamelijk actief was. Kruis bij elke meerkeuze vraag het antwoord aan dat het beste bij u past. Er zijn geen goede of foute antwoorden. De vragenlijst is onderverdeeld in vragen over activiteiten in de vrije tijd, in het huishouden en op het werk.

- Het is de bedoeling dat u een uitgevoerde activiteit maar bij één van de vragen invult.
- Het gemiddeld aantal uren per dag waarnaar gevraagd wordt betreft alleen de dagen dat u de activiteit uitvoerde.

Activiteiten in de vrije tijd

1. Oefenvraag: Stilstaan en zitten

1a. Hoe vaak heeft u de afgelopen 7 dagen activiteiten gedaan waarbij u stilstond of zat?
Zoals bijvoorbeeld: lezen, tv kijken, computerwerk / -spelletjes, handwerken, of andere soortgelijke activiteiten.

- ☐ Nooit (ga naar vraag 2)
- ☐ Zelden (1 - 2 dagen)
- ☐ Soms (3 - 4 dagen)
- ☐ Vaak (5 - 7 dagen)

1b. Hoeveel uur heeft u gemiddeld per dag aan deze activiteiten, waarbij u stilstond of zat, besteed?

- ☐ Minder dan 1 uur
- ☐ 1 - 2 uur (1 uur maar minder dan 2 uur)
- ☐ 2 - 4 uur
- ☐ Meer dan 4 uur

2. Lopen en rolstoelrijden

2a. Hoe vaak heeft u de afgelopen 7 dagen buitenshuis gelopen of zelfstandig in een rolstoel gereden, zonder dat dit specifiek bedoeld was om lichamelijk actief te zijn?

Zoals bijvoorbeeld: naar werk of school gaan, de hond uitlaten, winkelen, boodschappen doen of andere soortgelijke activiteiten.

- ☐ Nooit (ga naar vraag 3)
- ☐ Zelden (1 - 2 dagen)
- ☐ Soms (3 - 4 dagen)
- ☐ Vaak (5 - 7 dagen)

2b. Hoeveel uur per dag heeft u gemiddeld buitenshuis gelopen of zelfstandig in een handbewogen rolstoel gereden, zonder dat dit specifiek bedoeld was om lichamelijk actief te zijn?

- ☐ Minder dan 1 uur
- ☐ 1 - 2 uur (1 uur maar minder dan 2 uur)
- ☐ 2 - 4 uur
- ☐ Meer dan 4 uur

3. Licht inspannende sport of recreatieve activiteiten

3a. Hoe vaak heeft u de laatste 7 dagen aan licht inspannende sport of recreatieve activiteiten gedaan?

Zoals bijvoorbeeld: bowlen, golfen met een gemotoriseerd karretje, vissen, biljart/pool, therapeutische oefeningen (fysiotherapie of ergotherapie), rekoefeningen, staan met een sta-tafel of andere soortgelijke activiteiten.

- ☐ Nooit (ga naar vraag 4)
- ☐ Zelden (1 - 2 dagen)
- ☐ Soms (3 - 4 dagen)
- ☐ Vaak (5 - 7 dagen)

3b. Hoeveel uur heeft u gemiddeld per dag aan deze licht inspannende sport of recreatieve activiteiten besteed?

- ☐ Minder dan 1 uur
- ☐ 1 - 2 uur (1 uur maar minder dan 2 uur)
- ☐ 2 - 4 uur
- ☐ Meer dan 4 uur

4. **Middelmatig inspannende sport of recreatieve activiteiten**

4a. Hoe vaak heeft u gedurende de afgelopen 7 dagen aan middelmatig inspannende sport of recreatieve activiteiten gedaan?

Zoals bijvoorbeeld: dubbeltennis, softbal, golfen zonder gemotoriseerd karretje, zelfstandig in een handbewogen rolstoel rijden voor uw plezier, een stevige wandeling, dansen of andere soortgelijke activiteiten.

- ☐ Nooit (ga naar vraag 5)
- ☐ Zelden (1 - 2 dagen)
- ☐ Soms (3 - 4 dagen)
- ☐ Vaak (5 - 7 dagen)

4b. Hoeveel uur heeft u gemiddeld per dag aan deze middelmatig inspannende sport of recreatieve activiteiten besteed?

- ☐ Minder dan 1 uur
- ☐ 1 - 2 uur (1 uur maar minder dan 2 uur)
- ☐ 2 - 4 uur
- ☐ Meer dan 4 uur

5. **Zwaar inspannende sport of recreatieve activiteiten**

5a. Hoe vaak heeft u gedurende de afgelopen 7 dagen aan zwaar inspannende sport of recreatieve activiteiten gedaan?

Zoals bijvoorbeeld: joggen, rolstoelracen (training), zelfstandig in een handbewogen rolstoel rijden over onverhard terrein, zwemmen, fietsen (met de armen (handbiken) of de benen), armcranken, aerobics, (enkel) tennis, basketbal, lopen met krukken of andere hulpmiddelen, of andere soortgelijke activiteiten.

- ☐ Nooit (ga naar vraag 6)
- ☐ Zelden (1 - 2 dagen)
- ☐ Soms (3 - 4 dagen)
- ☐ Vaak (5 - 7 dagen)

5b. Hoeveel uur heeft u gemiddeld per dag aan deze zwaar inspannende sport of recreatieve activiteiten besteed?

- ☐ Minder dan 1 uur
- ☐ 1 - 2 uur (1 uur maar minder dan 2 uur)
- ☐ 2 - 4 uur
- ☐ Meer dan 4 uur

6. Spierkrachttraining

6a. Hoe vaak heeft u gedurende de afgelopen 7 dagen specifiek oefeningen gedaan om uw spierkracht te vergroten?

Zoals bijvoorbeeld: werken met gewichten, push-ups, pull-ups, dips, rolstoel opdrukken of andere soortgelijke oefeningen.

- ☐ Nooit (ga naar vraag 7)
- ☐ Zelden (1 - 2 dagen)
- ☐ Soms (3 - 4 dagen)
- ☐ Vaak (5 - 7 dagen)

6b. Hoeveel uur heeft u gemiddeld per dag aan deze oefeningen om uw spierkracht te vergroten besteed?

- ☐ Minder dan 1 uur
- ☐ 1 - 2 uur (1 uur maar minder dan 2 uur)
- ☐ 2 - 4 uur
- ☐ Meer dan 4 uur

Huishoudelijke activiteiten

7. Licht huishoudelijke activiteiten

7a. Hoe vaak heeft u gedurende de afgelopen 7 dagen licht huishoudelijk werk gedaan?

Zoals bijvoorbeeld: stoffen, de vloer vegen, afwassen, of andere soortgelijke activiteiten.

- ☐ Nooit (ga naar vraag 8)
- ☐ Zelden (1 - 2 dagen)
- ☐ Soms (3 - 4 dagen)
- ☐ Vaak (5 - 7 dagen)

7b. Hoeveel uur heeft u gemiddeld per dag aan dit licht huishoudelijk werk besteed?

- ☐ Minder dan 1 uur
- ☐ 1 - 2 uur (1 uur maar minder dan 2 uur)
- ☐ 2 - 4 uur
- ☐ Meer dan 4 uur

8. **Zwaar huishoudelijke activiteiten**

8a. Hoe vaak heeft u gedurende de afgelopen 7 dagen zwaar huishoudelijk werk gedaan?
Zoals bijvoorbeeld: stofzuigen, vloer schrobben, ramen of muren wassen, of andere soortgelijke activiteiten.

- ☐ Nooit (ga naar vraag 9)
- ☐ Zelden (1 - 2 dagen)
- ☐ Soms (3 - 4 dagen)
- ☐ Vaak (5 - 7 dagen)

8b. Hoeveel uur heeft u gemiddeld per dag aan dit zware huishoudelijk werk besteed?

- ☐ Minder dan 1 uur
- ☐ 1 - 2 uur (1 uur maar minder dan 2 uur)
- ☐ 2 - 4 uur
- ☐ Meer dan 4 uur

9. **Klusjes in huis**

9a. Hoe vaak heeft u gedurende de afgelopen 7 dagen klusjes in het huis gedaan?
Zoals bijvoorbeeld: timmeren, schilderen, (meubel) reparaties of andere soortgelijke activiteiten.

- ☐ Nooit (ga naar vraag 10)
- ☐ Zelden (1 - 2 dagen)
- ☐ Soms (3 - 4 dagen)
- ☐ Vaak (5 - 7 dagen)

9b. Hoeveel uur heeft u gemiddeld per dag aan deze klusjes in het huis besteed?

- ☐ Minder dan 1 uur
- ☐ 1 - 2 uur (1 uur maar minder dan 2 uur)
- ☐ 2 - 4 uur
- ☐ Meer dan 4 uur

10. **Werken in de tuin**

10a. Hoe vaak heeft u gedurende de afgelopen 7 dagen in de tuin gewerkt?

Zoals bijvoorbeeld: gras maaien, bladeren verwijderen, planten of bomen snoeien, tuinieren, of andere soortgelijke activiteiten.

- ☐ Nooit (ga naar vraag 11)
- ☐ Zelden (1 - 2 dagen)
- ☐ Soms (3 - 4 dagen)
- ☐ Vaak (5 - 7 dagen)

10b. Hoeveel uur heeft u gemiddeld per dag aan tuinieren besteed?

- ☐ Minder dan 1 uur
- ☐ 1 - 2 uur (1 uur maar minder dan 2 uur)
- ☐ 2 - 4 uur
- ☐ Meer dan 4 uur

11. **Verzorging**

11a. Hoe vaak heeft u gedurende de afgelopen 7 dagen voor iemand anders gezorgd?

Zoals bijvoorbeeld: voor een kind, een afhankelijke echtgenoot, of een andere volwassene.

- ☐ Nooit (ga naar vraag 12)
- ☐ Zelden (1 - 2 dagen)
- ☐ Soms (3 - 4 dagen)
- ☐ Vaak (5 - 7 dagen)

11b. Hoeveel uur heeft u gemiddeld per dag aan deze verzorging besteed?

- ☐ Minder dan 1 uur
- ☐ 1 - 2 uur (1 uur maar minder dan 2 uur)
- ☐ 2 - 4 uur
- ☐ Meer dan 4 uur

Werkgerelateerde activiteit

12. Werk

12a. Hoe vaak heeft u gedurende de afgelopen 7 dagen betaald werk of werk als vrijwilliger gedaan dat licht inspannend of zwaarder was? Met licht inspannend of zwaarder werk wordt **niet** bedoeld: werk waarbij u voornamelijk zit en kleine armbewegingen maakt, zoals licht bureauwerk, werk achter de computer, besturen van een bus, licht lopende band werk, of andere soortgelijke activiteiten.

- ☐ Nooit (ga verder naar de volgende vragenlijst)
- ☐ Zelden (1 - 2 dagen)
- ☐ Soms (3 - 4 dagen)
- ☐ Vaak (5 - 7 dagen)

12b. Hoeveel uur heeft u gemiddeld per dag aan dit werk besteed?
(Let op: andere urenverdeling)

- ☐ Minder dan 1 uur
- ☐ 1 - 4 uur
- ☐ 5 - 8 uur
- ☐ Meer dan 8 uur



Vermoeidheid

Instructie: U ziet een lijst van 20 uitspraken. Met behulp van deze uitspraken willen we een indruk krijgen van hoe u zich **de laatste twee weken** heeft gevoeld. Er staat bijvoorbeeld de uitspraak:

Ik voel me ontspannen

Wanneer u vindt dat het **helemaal** klopt dat u zich de laatste twee weken ontspannen heeft gevoeld, plaatst u een kruisje in het linker hokje; dus zo:

Ik voel me ontspannen

Ja, dat klopt

X						
---	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

Wanneer u vindt dat het **helemaal niet** klopt dat u zich de laatste twee weken ontspannen heeft gevoeld, plaatst u een kruisje in het rechter hokje; dus zo:

Ja, dat klopt

						X
--	--	--	--	--	--	---

Nee, dat klopt niet

Wanneer u vindt dat het antwoord niet “ja, dat klopt”, maar ook niet “nee, dat klopt niet” is, zet dan een kruisje in het hokje dat het meest overeenkomt met uw gevoel. Bijvoorbeeld als u zich wel wat ontspannen voelt, maar niet zo erg ontspannen, kunt u het kruisje in een van de hokjes zetten die in de buurt staan van de antwoordmogelijkheid “ja, dat klopt”. Dus bijvoorbeeld als volgt:

Ik voel me ontspannen

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

Sla geen uitspraak over en plaats telkens één kruisje bij iedere uitspraak.

1. Ik voel me moe.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

2. Ik zit vol activiteit.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

3. Nadenken kost me moeite.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

4. Lichamelijk voel ik me uitgeput.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

5. Ik heb zin om allerlei leuke dingen te gaan doen.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

6. Ik voel me fit.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

7. Ik vind dat ik veel doe op een dag.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

8. Als ik ergens mee bezig ben, kan ik mijn gedachten er goed bijhouden.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

9. Ik voel me slap.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

10. Ik vind dat ik weinig doe op een dag.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

11. Ik kan me goed concentreren.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

12. Ik voel me uitgerust.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

13. Het kost me moeite ergens mijn aandacht bij te houden.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

14. Lichamelijk voel ik me in een slechte conditie.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

15. Ik zit vol plannen.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

16. Ik ben snel moe.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

17. Er komt weinig uit mijn handen.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

18. De zin om dingen te ondernemen ontbreekt mij.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

19. Mijn gedachten dwalen makkelijk af.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet

20. Lichamelijk voel ik me in een uitstekende conditie.

Ja, dat klopt

--	--	--	--	--	--	--

Nee, dat klopt niet



Eigeneffectiviteit

Algemeen

Instructie: Hieronder volgen 10 stellingen over hoe u in het algemeen denkt en doet. Geef aan in hoeverre u het oneens of eens bent met deze stellingen. Kruis voor alle stellingen het antwoord aan dat **op dit moment** het meest op u van toepassing is.

	Volledig onjuist	Nauwelijks juist	Enigszins juist	Volledig juist
1. Het lukt me altijd moeilijke problemen op te lossen, als ik er genoeg moeite voor doe.	☐	☐	☐	☐
2. Als iemand mij tegenwerkt, vind ik toch manieren om te krijgen wat ik wil.	☐	☐	☐	☐
3. Het is voor mij makkelijk om vast te houden aan mijn plannen en mijn doel te bereiken.	☐	☐	☐	☐
4. Ik vertrouw erop dat ik onverwachte gebeurtenissen doeltreffend aanpak.	☐	☐	☐	☐
5. Dankzij mijn vindingrijkheid weet ik hoe ik in onvoorziene situaties moet handelen.	☐	☐	☐	☐
6. Ik kan de meeste problemen oplossen als ik er de nodige moeite voor doe.	☐	☐	☐	☐
7. Ik blijf kalm als ik voor moeilijkheden kom te staan omdat ik vertrouw op mijn vermogen om problemen op te lossen.	☐	☐	☐	☐
8. Als ik geconfronteerd wordt met een probleem, heb ik meestal meerdere oplossingen.	☐	☐	☐	☐
9. Als ik in een benarde situatie zit, weet ik meestal wat ik moet doen.	☐	☐	☐	☐
10. Wat er ook gebeurt, ik kom er wel uit.	☐	☐	☐	☐

Sport en lichamelijke activiteit

Instructie: Wij vragen u om aan te geven hoeveel vertrouwen u hebt in uw mogelijkheden om te bewegen. Onder bewegen wordt zowel alledaagse lichamelijke activiteit (bijvoorbeeld lopen, fietsen, rolstoelrijden of handbiken om de hond uit te laten of boodschappen te doen) als sport (bijvoorbeeld fitness of zwemmen) verstaan. Vink per vraag maar 1 vakje aan.

Ik ben ervan overtuigd:

Helemaal niet waar	Zelden waar	Soms waar	Altijd waar
-----------------------	----------------	--------------	----------------

Dat ik barrières en uitdagingen met betrekking tot bewegen kan overwinnen als ik hard genoeg mijn best doe.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dat ik middelen en manieren kan vinden om te bewegen.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dat ik mijn doelen die ik stel voor bewegen kan bereiken.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dat wanneer ik geconfronteerd word met een barrière voor bewegen ik verschillende oplossingen kan vinden om deze barrière te overwinnen.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dat ik kan bewegen zelfs wanneer ik moe ben.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dat ik kan bewegen zelfs wanneer ik me depressief voel.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dat ik kan bewegen zelfs zonder de steun van mijn familie of vrienden.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dat ik kan bewegen zonder de hulp van een therapeut of trainer.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dat ik mezelf kan motiveren om opnieuw te beginnen met bewegen nadat ik een tijd gestopt ben.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dat ik kan bewegen zelfs wanneer ik geen toegang zou hebben tot een (medische) fitness of andere sportfaciliteit.

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Gezondheid

Toelichting: In deze vragen wordt naar uw gezondheid gevraagd. Wilt u elke vraag beantwoorden door het juiste hokje aan te kruisen? Wanneer u twijfelt over het antwoord op een vraag, probeer dan het antwoord te geven dat het meest van toepassing is.

1. Wat vindt u, over het algemeen genomen, van uw gezondheid?

- uitstekend ☐
- zeer goed ☐
- goed ☐
- matig ☐
- slecht ☐

2. *In vergelijking met een jaar geleden*, hoe zou u *nu* uw gezondheid in het algemeen beoordelen?

- veel beter dan een jaar geleden ☐
- iets beter dan een jaar geleden ☐
- ongeveer hetzelfde als een jaar geleden ☐
- iets slechter dan een jaar geleden ☐
- veel slechter dan een jaar geleden ☐

3. De volgende vragen gaan over dagelijkse bezigheden. Wordt u door **uw gezondheid op dit moment** beperkt bij deze bezigheden? Zo ja, in welke mate?

	ja, ernstig beperkt	ja, een beetje beperkt	nee, helemaal niet beperkt
a. <i>Forse inspanning</i> zoals hardlopen, zware voorwerpen tillen, inspannend sporten.	☐	☐	☐
b. <i>Matige inspanning</i> , zoals het verplaatsen van een tafel, stofzuigen, fietsen, handbiken.	☐	☐	☐
c. Tillen of boodschappen dragen	☐	☐	☐
d. <i>Een paar</i> trappen op gaan	☐	☐	☐
e. <i>Één</i> trap op gaan	☐	☐	☐
f. Buigen, knielen of bukken	☐	☐	☐
g. <i>Meer dan een kilometer</i> lopen/rolstoel rijden	☐	☐	☐
h. <i>Een halve kilometer</i> lopen/rolstoel rijden	☐	☐	☐
i. <i>Honderd meter</i> lopen/rolstoel rijden	☐	☐	☐
j. Uzelf wassen of aankleden	☐	☐	☐

4. Hoe vaak had u, ten gevolge van uw **lichamelijke gezondheid**, *de afgelopen 4 weken* één van de volgende problemen bij uw werk of andere dagelijkse bezigheden?

	voort- durend	vaak	soms	zelden	nooit
a. U heeft <i>minder tijd</i> kunnen besteden aan werk of andere bezigheden	☐	☐	☐	☐	☐
b. U heeft <i>minder bereikt</i> dan u zou willen	☐	☐	☐	☐	☐
d. U was beperkt in het <i>soort</i> werk of andere bezigheden	☐	☐	☐	☐	☐
e. U had moeite met het werk of andere bezigheden (het kostte u bijvoorbeeld extra inspanning)	☐	☐	☐	☐	☐

5. Hoe vaak had u, ten gevolge van een **emotioneel probleem** (bijvoorbeeld doordat u zich depressief of angstig voelde), *de afgelopen 4 weken* één van de volgende problemen bij uw werk of andere dagelijkse bezigheden?

	voort- durend	vaak	soms	zelden	nooit
a. U heeft <i>minder tijd</i> kunnen besteden aan werk of andere bezigheden	☐	☐	☐	☐	☐
b. U heeft <i>minder bereikt</i> dan u zou willen	☐	☐	☐	☐	☐
c. U heeft het werk of andere bezigheden niet zo zorgvuldig gedaan als u gewend bent.	☐	☐	☐	☐	☐

6. In hoeverre heeft uw **lichamelijke gezondheid** of hebben uw **emotionele problemen** u de afgelopen 4 weken belemmerd in uw normale sociale bezigheden met gezin, vrienden, burens of anderen?

- helemaal niet ☐
- enigszins ☐
- nogal ☐
- veel ☐
- heel erg veel ☐

7. Hoeveel **pijn** had u de afgelopen 4 weken?

- geen ☐
- heel licht ☐
- licht ☐
- nogal ☐
- ernstig ☐
- heel ernstig ☐

8. In welke mate heeft **pijn** u *de afgelopen 4 weken* belemmerd bij uw normale werkzaamheden (zowel werk buitenshuis als huishoudelijk werk)?

- | | |
|------------------|--------------------------|
| helemaal niet | ☐ |
| een klein beetje | ☐ |
| nogal | ☐ |
| veel | ☐ |
| heel erg veel | ☐ |

9. Deze vragen gaan over hoe u zich *de afgelopen 4 weken* heeft **gevoeld**. Wilt u bij elke vraag het antwoord omcirkelen dat het beste aansluit bij hoe u zich heeft gevoeld.

Hoe vaak gedurende
de afgelopen 4 weken:

	voort- durend	vaak	soms	zelden	nooit
a. Voelde u zich levenslustig?	☐	☐	☐	☐	☐
b. Was u erg zenuwachtig?	☐	☐	☐	☐	☐
d. Zat u zo in de put dat niets U kon opvrolijken?	☐	☐	☐	☐	☐
e. Voelde u zich rustig en tevreden?	☐	☐	☐	☐	☐
f. Had u veel energie?	☐	☐	☐	☐	☐
g. Voelde u zich somber en neerslachtig?	☐	☐	☐	☐	☐
h. Voelde u zich uitgeput?	☐	☐	☐	☐	☐
i. Was u een gelukkig mens?	☐	☐	☐	☐	☐
j. Voelde u zich moe?	☐	☐	☐	☐	☐

10. Hoe vaak hebben uw **lichamelijke gezondheid** of **emotionele problemen** *gedurende de afgelopen 4 weken* uw sociale activiteiten (zoals bezoek aan vrienden of naaste familieleden) belemmerd?

- voortdurend ☐
- vaak ☐
- soms ☐
- zelden ☐
- nooit ☐

11. Wilt u het antwoord kiezen dat het beste weergeeft hoe juist of onjuist u elk van de volgende uitspraken voor uzelf vindt.

	volkomen juist	grotendeels juist	weet ik niet	grotendeels onjuist	volkomen onjuist
a. Ik lijk gemakkelijker ziek te worden dan andere mensen	☐	☐	☐	☐	☐
g. Ik ben net zo gezond als andere mensen die ik ken	☐	☐	☐	☐	☐
c. Ik verwacht dat mijn gezondheid achteruit zal gaan	☐	☐	☐	☐	☐
d. Mijn gezondheid is uitstekend	☐	☐	☐	☐	☐

Dit is het einde van de vragenlijst
Wij danken u hartelijk voor het invullen!

Het WHEELS-project is medegefinancierd door Regieorgaan SIA, onderdeel van de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).