



### Waarom de vragenlijst invullen

**Hoe gaat het? Die vraag krijg je vaak als je met je arts praat.**

**En toch weet je niet altijd het antwoord of waar je mee moet beginnen.**

**Deze vragenlijst helpt je daarbij. Om met je arts te praten over:**

- hoe het met je gaat
- wat je wilt veranderen

### Waar gaat de vragenlijst over

De vragenlijst heeft 5 onderwerpen:

1. Lichamelijke gezondheid
2. Zingeving
3. Psychische gezondheid
4. Dagelijks leven
5. Kwaliteit van leven

### Hoe vul je de vragenlijst in

Beantwoord alle vragen zelf. Zet een kruisje bij het antwoord dat het beste bij jou past.

Wil je erover praten? Zet bij 'Hier wil ik over praten' een kruisje.

Geef daarna elk onderwerp een cijfer.

### Een voorbeeldvraag

	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
Voel je je goed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 1. Lichamelijke gezondheid

	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
Voel jij je gezond?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voel jij je fit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je pijnklachten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slaap je goed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kun je goed bewegen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je vaak ziek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Heb je moeite met eten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eet je gezond?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je hebt nagedacht over je lichaam, welk cijfer geef je dit?



## 2. Zingeving

	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
Vind jij je leven zinvol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maak jij je zorgen over je toekomst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Accepteer jij je leven zoals het is?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je hebt nagedacht over zingeving, welk cijfer geef je dit?



## 3. Psychische gezondheid

	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
Kun je dingen goed onthouden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan jij je aandacht ergens goed bij houden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je vrolijk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je tevreden over jezelf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weet je waar je terecht kunt als iets niet goed voelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beslis je zelf over belangrijke dingen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan jij met mensen praten over jou ziektebeeld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan jij omgaan met veranderingen zoals je uiterlijk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je hebt nagedacht over je psychische gezondheid. Welk cijfer geef je dit?



#### 4. Dagelijks leven

	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
Kan je voor jezelf zorgen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weet je wat je kan en niet kan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weet je hoe je gezond kan leven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gebruik jij hulpmiddelen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan jij hulp vragen wanneer dit nodig is?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je hebt nagedacht over hoe het gaat in je dagelijks leven. Welk cijfer geef je dit?



#### 5. Kwaliteit van leven

	Nee	Een beetje	Ja	Hier wil ik over praten
Geniet je van het leven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ben je gelukkig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zit jij goed in je vel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ervaar jij evenwicht in het leven?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je hebt nagedacht over jouw kwaliteit van leven. Welk cijfer geef je dit?



**Einde**



Nationale vereniging voor mensen met  
lupus, APS, sclerodermie en MCTD

Wat wil je veranderen om je beter te voelen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Je bent klaar met de vragen.**

Pak het spinnenweb erbij.

Zet een rondje om het cijfer dat je hebt gegeven.

Doe dat voor elk onderwerp.

We gaan nu een figuur tekenen.

Trek lijnen tussen de rondjes die je hebt gezet in het spinnenweb.

**NVLE Nationale vereniging voor  
lupus APS sclerodermie en MCTD**

Newtonlaan 115    info@nvle.org  
3584 BH Utrecht    088 – 0157000

**Kijk voor meer informatie op [www.nvle.org](http://www.nvle.org)**