

Naam : _____
 Geboorte datum : ____-____-____ (dd-mm-jjjj)
 Telefoonnummer : _____

QUEBEC BACK PAIN DISABILITY SCALE

Onderstaande vragenlijst gaat over de manier waarop uw rug-of bekkenklachten uw dagelijks leven beïnvloeden. Mensen met rug- of bekkenklachten kunnen moeite hebben met het uitvoeren van sommige dagelijkse activiteiten. Wij willen graag weten of u moeite heeft met het uitvoeren van onderstaande activiteiten vanwege uw rug- of bekkenklachten. Indien u sommige activiteiten om één of andere reden niet doet probeert u zich dan voor te stellen hoe het zou zijn *als* u het deed. Wilt u bij iedere activiteit één antwoord kiezen (geen activiteit overslaan) en het daarbij behorende hokje aanstrepen.

Heeft u vandaag moeite om de volgende activiteiten uit te voeren vanwege uw rug- of bekkenklachten?

Activiteit	1	2	3	4	5	6
Opstaan uit bed						
De hele nacht slapen						
Omdraaien in bed						
Autorijden						
20 tot 30 minuten (achter elkaar) staan						
Enkele uren in een stoel zitten						
Een trap oplopen						
Een klein eindje lopen						
Enkele kilometers lopen						
Naar een hoge plank reiken						
Een bal werpen						
Een eindje hardlopen						
Iets uit de koelkast pakken						
Het bed opmaken						
Sokken (of panty) aantrekken						
Voorover buigen om bijv. de badkuip of W.C schoon te maken						
Een stoel verplaatsen						
Een zware deur opentrekken of openduwen						
Dragen van 2 tassen met boodschappen						
Een zware koffer optillen en dragen						

1. Totaal geen moeite
2. Nauwelijks moeite
3. Enige moeite
4. Veel moeite
5. Zeer veel moeite
6. Niet instaat tot

Niet invullen

__ x 1 = ____ __ x 3 = ____ __ x 5 = ____
 __ x 2 = ____ __ x 4 = ____ __ x 6 = ____