

## FUNCAP27. Vragenlijst over functionele capaciteit

Deze vragenlijst brengt uw mogelijkheid om verschillende soorten activiteiten uit te voeren (functionele capaciteit) in kaart. Geen dag is hetzelfde. Ga bij het invullen uit van een gemiddelde dag in de afgelopen maand - niet van de slechtste of beste. Als een vraag gaat over een activiteit die u niet hebt uitgevoerd, zoals zittend douchen (omdat u altijd staand doucht), stel u dan voor welke gevolgen de activiteit zou hebben gehad en geef een score die daarbij past.

De beschreven activiteiten omvatten óók alles wat u moet doen om ze uit te voeren. Voorbeeld: Bij "boodschappen doen in een winkel" horen ook aankleden en de heen- en terugweg. Het is een goed idee om de vragenlijst samen met iemand in te vullen die u in het dagelijks leven meemaakt.

**Wat zijn de gevolgen voor u als u de hieronder beschreven activiteiten uitvoert?  
Hoeveel invloed heeft dit op wat u verder nog kunt doen?**

**Geef bij A t/m H overal een score van 0 t/m 6:**

0: Ik kan dit niet.

1: Ik zal minstens drie dagen heel veel minder kunnen doen.

2: Ik kan op dezelfde dag en één tot twee dagen daarna weinig andere dingen doen.

3: Ik kan op dezelfde dag weinig andere dingen doen.

4: Ik moet andere activiteiten op dezelfde dag beperken.

5: Dit heeft maar heel soms invloed op andere activiteiten.

6: Geen probleem – dit heeft geen invloed op andere activiteiten.

		0	1	2	3	4	5	6
<b>A</b>	<b>Persoonlijke verzorging / algemene dagelijkse activiteiten</b>							
1	Naar het toilet gaan (geen ondersteek of postoeel naast het bed).							
2	Staand douchen.							
3	Gewone kleding aantrekken.							
<b>B</b>	<b>Lopen – bewegen</b>							
4	Een kort stukje lopen in huis, van de ene kamer naar de andere.							
5	Tussen de 100 m en 1 km lopen op vlak terrein (de lengte van 1 tot 10 voetbalvelden).							
6	Lichamelijke activiteit met verhoogde hartslag, ongeveer 15 minuten.							
<b>C</b>	<b>Rechttop zitten / staan</b>							
7	Zitten in bed, ongeveer een half uur.							
8	Zitten op een stoel (zoals een eetkamerstoel) met de voeten op de grond, ongeveer 2 uur.							
9	Staan, ongeveer 5 minuten (bijvoorbeeld in de rij of tijdens het koken).							
<b>D</b>	<b>Activiteiten in huis</b>							
10	Zwaardere huishoudelijk werk (dweilen, stofzuigen, enz.), ongeveer een half uur zonder te stoppen.							
11	Een ingewikkelde maaltijd koken, waarbij u alle ingrediënten zelf snijdt en bereidt, 1 uur actief bezig zijn.							
<b>E</b>	<b>Communicatie</b>							
12	Een gesprek voeren van ongeveer 5 minuten.							
13	Een gesprek voeren met z'n drieën, ongeveer een half uur.							
14	Deelnemen aan een diner, feest of familiebijeenkomst.							
<b>F</b>	<b>Activiteiten buiten de deur</b>							
15	Even kort uw voordeur uit lopen.							
16	Boodschappen doen in een winkel.							
17	Met het openbaar vervoer gaan (bijvoorbeeld bus of trein).							

		0	1	2	3	4	5	6
18	Deelnemen aan georganiseerde activiteiten zoals groepslessen, sport, enz. (voor uw plezier).							
<b>G</b>	<b>Reacties op licht en geluid</b>							
19	In een kamer met normale verlichting zijn, zonder zonnebril op, ongeveer 1 uur.							
20	Buiten in het daglicht zijn, zonder zonnebril op, ongeveer 2 uur.							
21	In een lawaaiige omgeving zijn (winkelcentrum, café of kantoortuin), ongeveer 1 uur.							
<b>H</b>	<b>Concentratie</b>							
22	Een korte tekst lezen, zoals een bericht op een mobiele telefoon.							
23	Een tekst met informatie lezen en begrijpen, zoals een officieel document van 1 A4-pagina.							
24	Sociale media gebruiken om contact te houden met anderen.							
25	Op één taak concentreren, ongeveer 10 minuten zonder te stoppen.							
26	Op één taak concentreren, ongeveer 2 uur zonder te stoppen.							
27	Een hele werkdag volhouden (niet-lichamelijk werk, zoals kantoorwerk; maar ook lessen op school of colleges volgen).							