

FUNCAP55. 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
A	Persoonlijke verzorging / algemene dagelijkse activiteiten							
1	Naar het toilet gaan (geen ondersteek of postoeel naast het bed).							
2	Tandenpoetsen zonder hulp.							
3	Zittend douchen met hulp.							
4	Zittend douchen zonder hulp.							
5	Staand douchen.							
6	Opstaan en ongeveer 1 uur uit bed blijven.							
7	Gewone kleding aantrekken.							
B	Lopen – bewegen							
8	Een kort stukje lopen in huis, van de ene kamer naar de andere.							
9	Een korte afstand lopen van ongeveer 100 m zonder te stoppen (de lengte van een voetbalveld), binnen of buiten.							
10	Tussen de 100 m en 1 km lopen op vlak terrein (de lengte van 1 tot 10 voetbalvelden).							
11	Een langere afstand lopen, ongeveer 1 km, op vooral vlak terrein.							
12	Een langere afstand lopen, ongeveer 1 km, op heuvelachtig of wisselend terrein.							
13	Lichamelijke activiteit met verhoogde hartslag, ongeveer 15 minuten.							
14	Lichamelijke activiteit met verhoogde hartslag, ongeveer een half uur.							
C	Rechttop zitten / staan							
15	Zitten in bed, ongeveer een half uur.							
16	Zitten op een stoel (zoals een eetkamerstoel) met de voeten op de grond, ongeveer 10 minuten.							
17	Zitten op een stoel (zoals een eetkamerstoel) met de voeten op de grond, ongeveer 2 uur.							
18	Staan, ongeveer 5 minuten (bijvoorbeeld in de rij of tijdens het koken).							
19	Staan, een lange tijd, ongeveer een half uur.							
D	Activiteiten in huis							
20	Licht huishoudelijk werk (afstoffen, opruimen, enz.), ongeveer een half uur zonder te stoppen.							

		0	1	2	3	4	5	6
21	Zwaarder huishoudelijk werk (dweilen, stofzuigen, enz.), ongeveer een half uur zonder te stoppen.							
22	De was doen (sorteren, te drogen hangen en opvouwen).							
23	Een eenvoudige koude maaltijd maken (boterham of muesli).							
24	Een eenvoudige warme maaltijd koken.							
25	Een ingewikkelde maaltijd koken, waarbij u alle ingrediënten zelf snijdt en bereidt, 1 uur actief bezig zijn.							
E	Communicatie							
26	Een paar woorden spreken.							
27	Een gesprek voeren van ongeveer 5 minuten.							
28	Een gesprek voeren van ongeveer een half uur.							
29	Met de hand een kort bericht schrijven.							
30	Een gesprek voeren met z'n drieën, ongeveer een half uur.							
31	Gezellig tijd met vrienden doorbrengen, ongeveer 1 uur.							
32	Deelnemen aan een diner, feest of familiebijeenkomst.							
F	Activiteiten buiten de deur							
33	Even kort uw voordeur uit lopen.							
34	Het huis verlaten voor een noodzakelijke taak of afspraak, zoals een doktersbezoek.							
35	Boodschappen doen in een winkel.							
36	Activiteiten voor uw plezier, zoals naar een café gaan, winkelen, enz.							
37	Meerijden in een auto, ongeveer 15 minuten.							
38	Met het openbaar vervoer gaan (bijvoorbeeld bus of trein).							
39	Deelnemen aan georganiseerde activiteiten zoals groepslessen, sport, enz. (voor uw plezier).							
G	Reacties op licht en geluid							
40	In een kamer met weinig licht of gedimde verlichting zijn, ongeveer een half uur.							
41	In een kamer met normale verlichting zijn, zonder zonnebril op, ongeveer 1 uur.							
42	Buiten in het daglicht zijn, zonder zonnebril op, ongeveer 2 uur.							
43	In een omgeving zijn waar enkele mensen zachtjes met elkaar praten.							
44	In een lawaaiige omgeving zijn (winkelcentrum, café of kantoortuin), ongeveer 1 uur.							
45	Naar een bioscoop, concert, enz. gaan waar veel hard geluid is.							
H	Concentratie							
46	Een korte tekst lezen, zoals een bericht op een mobiele telefoon.							
47	Boeken lezen.							
48	Een tekst met informatie lezen en begrijpen, zoals een officieel document van 1 A4-pagina.							
49	Eenvoudig hoofdrekenen.							
50	Korte berichten schrijven op een smartphone of tablet.							
51	Sociale media gebruiken om contact te houden met anderen.							
52	Tv kijken (series, nieuws).							
53	Op één taak concentreren, ongeveer 10 minuten zonder te stoppen.							
54	Op één taak concentreren, ongeveer 2 uur zonder te stoppen.							
55	Een hele werkdag volhouden (niet-lichamelijk werk, zoals kantoorwerk; maar ook lessen op school of colleges volgen).							