

# Mijnkwaliteitvanleven.nl vragenlijst

## Inleiding

Deze vragenlijst is een hulpmiddel om uw eigen situatie in beeld te brengen. Door het invullen van deze vragenlijst kunt u zich voorbereiden om keuzes te maken en uw situatie te bespreken met anderen zoals uw huisarts of wijkverpleegkundige. Het kan u helpen om onder woorden te brengen hoe het met u gaat en wat van invloed is op uw kwaliteit van leven.

Het invullen duurt 5 tot 15 minuten, afhankelijk van uw persoonlijke situatie.

Deze vragenlijst bestaat uit 3 delen:

- Ⓐ Mijn leven en samenleven
- Ⓑ Mijn mogelijkheden
- Ⓒ Mijn waardering

Deze vragenlijst is bedoeld voor:

- Mensen met een chronische ziekte of beperking
- Mensen die merken dat hun leven verandert door het ouder worden
- Mantelzorgers die zorgen voor hun kind, partner, ander familielid of bekende, en
- Iedereen die nadenkt over een gezonde leefstijl

*Als u zorgt voor een ander (als partner, ouder, kind of ander familielid, vriend of kennis) die vanwege een chronische aandoening/beperking, handicap of hoge leeftijd zorg nodig heeft, dan vult u de vragenlijst voor uzelf in. De vragen hebben dan betrekking op uw eigen leven.*

### 1. Vult u deze vragenlijst zelf in of wordt u geholpen?

Ik vul de vragenlijst zelf in

Ik word geholpen door een familielid, vriend of kennis

Ik word geholpen door:

**Let op!** Helpt iemand met invullen?  
Deze vragenlijst gaat over uw leven en uw ervaringen. Degene die u helpt met invullen kan geen antwoord voor u geven. Het gaat om uw mening.

## 2. Dagelijks leven

De uitspraken gaan over uw leven **in het afgelopen half jaar**.

Nooit                      Soms                      Regelmatig                      Meestal                      Altijd

Ik voel me gelukkig

---

Ik geniet van mijn leven

---

Ik ben tevreden met mijn leven zoals het is

---

Ik vind dat mijn leven zin of richting heeft

**Kunt u uw antwoord toelichten?**

## 3. Omgeving

De uitspraken gaan over uw leven **in het afgelopen half jaar**.

Nooit                      Soms                      Regelmatig                      Meestal                      Altijd

Ik voel me geaccepteerd in mijn buurt / omgeving

---

Ik voel me veilig in mijn buurt / omgeving

**Kunt u uw antwoord toelichten?**

## 4. Gezondheid

De uitspraken gaan over uw leven **in het afgelopen half jaar**.

Nooit

Soms

Regelmatig

Meestal

Altijd

Ik voel me lichamelijk gezond

---

Ik voel me psychisch gezond

---

Ik voel me fit genoeg om te doen wat ik wil

---

Ik kan met verandering en tegenslag omgaan

**Kunt u uw antwoord toelichten?**

## Mijn mogelijkheden

5. Ik kan beter gaan en staan waar ik wil met meer of andere hulp en hulpmiddelen.

Ja zeker

Misschien

Nee, het gaat niet goed. Ik zie geen andere mogelijkheden

Meer of andere hulp en hulpmiddelen zijn niet nodig. Het gaat goed

**Kunt u uw antwoord toelichten?**

6. Mijn huis kan beter op orde zijn met meer of andere hulp en hulpmiddelen.

Ja zeker

Misschien

Nee, het gaat niet goed. Ik zie geen andere mogelijkheden

Meer of andere hulp en hulpmiddelen zijn niet nodig. Het gaat goed

**Kunt u uw antwoord toelichten?**

7. Ik kan thuis de rol die bij me hoort beter vervullen met meer of andere hulp en hulpmiddelen.

Ja zeker

Misschien

Nee, het gaat niet goed. Ik zie geen andere mogelijkheden

Meer of andere hulp en hulpmiddelen zijn niet nodig. Het gaat goed

**Kunt u uw antwoord toelichten?**

8. Ik kan mijn tijd beter besteden zoals ik dat wil met meer of andere hulp en hulpmiddelen.

Ja zeker

Misschien

Nee, het gaat niet goed. Ik zie geen andere mogelijkheden

Meer of andere hulp en hulpmiddelen zijn niet nodig. Het gaat goed

**Kunt u uw antwoord toelichten?**

9. Ik kan beter rondkomen van mijn inkomen met meer of andere hulp en hulpmiddelen.

Ja zeker

Misschien

Nee, het gaat niet goed. Ik zie geen andere mogelijkheden

Meer of andere hulp en hulpmiddelen zijn niet nodig. Het gaat goed

**Kunt u uw antwoord toelichten?**

10. Ik kan mijn sociale contacten en relaties beter onderhouden met meer of andere hulp en hulpmiddelen.

Ja zeker

Misschien

Nee, het gaat niet goed. Ik zie geen andere mogelijkheden

Meer of andere hulp en hulpmiddelen zijn niet nodig. Het gaat goed

**Kunt u uw antwoord toelichten?**

11. Mijn persoonlijke verzorging kan beter gaan met meer of andere hulp en hulpmiddelen.

Ja zeker

Misschien

Nee, het gaat niet goed. Ik zie geen andere mogelijkheden

Meer of andere hulp en hulpmiddelen zijn niet nodig. Het gaat goed

**Kunt u uw antwoord toelichten?**

12. Ik kan beter werken (betaald of onbetaald) met meer of andere hulp en hulpmiddelen.

Ja zeker

Misschien

Nee, het gaat niet goed. Ik zie geen andere mogelijkheden

Meer of andere hulp en hulpmiddelen zijn niet nodig. Het gaat goed

**Kunt u uw antwoord toelichten?**

13. Ik ben beter in staat een opleiding of cursus te volgen met meer of andere hulp en hulpmiddelen.

Ja zeker

Misschien

Nee, het gaat niet goed. Ik zie geen andere mogelijkheden

Meer of andere hulp en hulpmiddelen zijn niet nodig. Het gaat goed

**Kunt u uw antwoord toelichten?**

14. Als u aangeeft dat het (misschien) beter kan met meer of andere hulp en hulpmiddelen. Hoe komt het dat u deze niet heeft?

→ Meerdere antwoorden mogelijk

Als u voor een ander zorgt, gaat deze vraag over hulp en hulpmiddelen voor uzelf of uw naaste, waarmee u zelf geholpen bent.

Niet van toepassing, het gaat goed zoals het is

Niet van toepassing, meer hulp en hulpmiddelen helpen niet

Ik kom / we komen niet in aanmerking voor (beter) passende hulp en hulpmiddelen

Ik sta / we staan op een wachtlijst/wacht(en) op (beter) passende hulp en hulpmiddelen

Het lukt niet om (beter) passende hulp uit eigen kring / buurt te krijgen

Het lukt niet om (beter) passende hulp via een professionele organisatie te krijgen

Ik krijg / we krijgen hulp uit eigen kring / buurt, maar deze past niet bij wat ik nodig heb

Ik krijg / we krijgen professionele hulp, maar deze past niet bij wat ik nodig heb

Ik heb / we hebben geen geld voor de benodigde hulp en hulpmiddelen

Ik weet / we weten niet wat ik / we moet(en) doen om de benodigde hulp en hulpmiddelen te verkrijgen

Ik weet niet hoe ik de benodigde hulp en hulpmiddelen moet gebruiken

Ik mis praktische vaardigheden om de benodigde hulp en hulpmiddelen te gebruiken

Mijn woning is niet geschikt voor de benodigde aanpassing

Ik heb het nog niet geprobeerd te regelen

Anders, namelijk

# Mijn waardering

Stelt u zich uw best denkbare situatie en uw slechtst denkbare situatie voor.

Hoe beoordeelt u uw situatie op dit moment? **Geef een rapportcijfer.**

Mijn leven

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn gezondheid

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn mogelijkheden om te leven op  
een manier die bij mij past

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn hulpmiddelen

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hulp van mensen uit mijn eigen kring of buurt

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn buurt / omgeving

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Contact met mijn gemeente als ik hulp of  
hulpmiddelen nodig heb

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Contact met mijn zorgverzekeraar als ik medische  
hulp of hulpmiddelen nodig heb

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn vertrouwen in de toekomst als ik nadenk over  
mijn eigen leven

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mijn vertrouwen dat zorg in Nederland voor  
iedereen betaalbaar en goed blijft

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## Wat gaat goed en wat kan beter?

Stelt u zich voor dat u in gesprek gaat met een naaste, zorgverlener, arts of gemeente. Een gesprek over uw mogelijkheden en wensen om te leven zoals bij u en uw situatie past. Wat wilt u in ieder geval bespreken? Wat is voor u in uw situatie het meest belangrijk?

15. Wat gaat goed – wat betreft hulp en hulpmiddelen?

16. Wat kan beter – wat betreft hulp en hulpmiddelen?

17. Wat gaat goed – wat betreft uw (kwaliteit van) leven?

18. Wat kan beter – wat betreft uw (kwaliteit van) leven?

Dit is het einde van de Mij kwaliteit van leven.nl vragenlijst.

© Patiëntenfederatie Nederland 2024.

**Alle rechten voorbehouden.**

Deze vragenlijst is eigendom van Patiëntenfederatie Nederland en wordt beschermd door de Nederlandse en internationale wetgeving inzake intellectueel eigendom.

#### **Gebruik van deze vragenlijst**

- › Gehele of gedeeltelijke reproductie, distributie, aanpassing of overdracht van deze vragenlijst is niet toegestaan zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.
- › Ongeautoriseerd gebruik kan leiden tot civielrechtelijke en strafrechtelijke vervolgingsacties.

Deze vragenlijst is gevalideerd en verpleegsensitief volgens het [Nivel, Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg](https://www.nivel.nl).