

# **U gesondheid** *— en —* **welstand**

**Lewensgehalte-instrument oor vetsug en gewigverlies  
(OWLQOL)**

Hierdie vraelys vra u mening oor u gesondheid en u gewig.



***Dankie vir u bereidwilligheid om hierdie vrae te  
beantwoord.***

---

Copyright © University of Washington, 2004. All rights reserved.  
(OWL-QOL-17 South Africa (Afrikaans) Version 2.0)

## **Instruksies vir die invul van die lewensgehaltevraelys deur deelnemers aan die studie**

---

- 1) Hierdie vraelys vorm 'n belangrike onderdeel van u algehele mediese evaluasie. Die vrae is ontwerp om inligting vanuit u eie perspektief te verkry oor hoe u gesondheid u lewensgehalte beïnvloed het.
- 2) Vul die vraelys met 'n balpuntpen in. Druk hard en gebruik netjiese drukskrif om seker te maak dat u antwoorde duidelik en leesbaar is.
- 3) Neem asseblief die nodige tyd om elke vraag sorgvuldig te lees en te beantwoord. Sommige vrae mag baie soos ander lyk, maar elke vraag is verskillend.
- 4) Beantwoord asseblief elke vraag deur 'n kruisie te maak ☐ in die blokkie wat u antwoord die beste beskryf. U kan 'n antwoord wysig (~~☐~~) deur 'n strepie deur die keuse wat u wil verander te trek en 'n kruisie te maak ☐ in die blokkie wat ooreenstem met die nuwe keuse.
- 5) Daar is nie regte of verkeerde antwoorde nie. As u onseker is oor hoe om 'n vraag te beantwoord, gee asseblief net die beste antwoord wat u kan.
- 6) U antwoorde sal vertroulik hanteer word. Die studietoënskrywer sal die vraelys net vir volledigheid nagaan en sal nie u antwoorde met ander kliniese personeel deel nie.

## U gevoelens omtrent u gewig

Hier onder is 'n lys stellings oor u lewensgehalte met betrekking tot oorgewig wees en pogings om gewig te verloor.

Maak asseblief 'n merkie ☐ vir elkeen van die volgende stellings in die één blokkie wat u antwoord op hierdie stadium die beste beskryf.

	GLAD NIE	SKAARS	'N BIETJIE	MATIG	HEELWAT	BAIE	BESONDER BAIE
1. As gevolg van my gewig dra ek gewoonlik klere wat my vorm verbloem (Merk asseblief een)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
2. Ek voel gefrustreerd omdat ek minder energie het as gevolg van my gewig (Merk asseblief een)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
3. As gevolg van my gewig voel ek skuldig as ek eet (Merk asseblief een)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
4. Dit pla my wat ander mense oor my gewig sê (Merk asseblief een)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
5. As gevolg van my gewig probeer ek vermy dat 'n foto van my geneem word (Merk asseblief een)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
6. As gevolg van my gewig moet ek goed op my persoonlike higiëne let (Merk asseblief een)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
7. My gewig verhoed my om te doen wat ek wil doen (Merk asseblief een)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
8. Ek is bekommerd oor die fisiese las wat my gewig op my liggaam plaas (Merk asseblief een)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

(Blaai asseblief om)

(vervolg...)

	GLAD NIE	SKAARS	'N BIETJIE	MATIG	HEELWAT	BAIE	BESONDER BAIE
9. Ek voel gefrustreerd omdat ek as gevolg van my gewig nie kan eet wat ander eet nie ( <i>Merk asseblief een</i> )	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
10. Ek voel terneergedruk as gevolg van my gewig ( <i>Merk asseblief een</i> )	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
11. Ek voel lelik as gevolg van my gewig ( <i>Merk asseblief een</i> )	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
12. Ek bekommer my oor die toekoms as gevolg van my gewig ( <i>Merk asseblief een</i> )	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
13. Ek beny mense wat maer is ( <i>Merk asseblief een</i> )	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
14. Dit voel vir my of mense na my staar as gevolg van my gewig ( <i>Merk asseblief een</i> )	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
15. Ek het moeite om my liggaam te aanvaar as gevolg van my gewig ( <i>Merk asseblief een</i> )	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
16. Ek is bang dat ek die gewig wat ek verloor, weer sal aansit. ( <i>Merk asseblief een</i> )	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6
17. Ek raak ontmoedig as ek probeer gewig verloor ( <i>Merk asseblief een</i> )	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6

*Lees asseblief weer deur die antwoorde wat u so pas gegee het om seker te maak dat u nie enige items oorgeslaan het nie.*

***Dankie dat u hierdie vrae beantwoord het!***