Gezondheid, gedrag, en welzijn   
in tijden van Corona

Health Psychology Lab, UGent

## Demografische variabelen

### Leeftijd

1. **Wat is uw leeftijd?**

* Invullen met leeftijd (jaar)

als <18j invullen, meteen naar einde van de vragenlijst

### Geslacht

1. **Met welk geslacht identificeert u uzelf?**

* Man
* Vrouw
* Ander

### Beroep

1. **Welk beroep oefent u uit?**

* Student
* Arbeider
* Bediende
* Zelfstandig
* Werkzoekende
* Gepensioneerde
* Andere (bv vrijwilligerswerk, huisman/vrouw)

### Beroepssituatie

1. **Bent u momenteel nog aan het werk?**

* Ja, ik werk op mijn fysieke werkplaats

**5b. zo ja, beschrijf in welke sector u actief bent + wat uw beroep is**

* Ja, ik werk van thuis uit (telewerk)

**5b. zo ja, beschrijf in welke sector u actief bent + wat uw beroep is**

* Neen, ik ben in ziekteverlof of blijf thuis om voor een ander ziek gezinslid te zorgen
* Neen, ik neem onbetaald verlof
* Neen, ik ben technisch werkloos
* Neen, andere (definieer verder)

### Contact

1. **Moet u omwille van uw job nog fysiek contact hebben met andere personen (buiten uw gezin)?**

* Ja, en ik kan hierbij 1.5m afstand houden van andere personen
* Ja, maar ik kan hierbij geen 1.5m afstand houden van andere personen
* Nee

### Scholingsgraad

1. **Wat is uw hoogst behaalde diploma of getuigschrift?**

* Lager onderwijs
* Secundair onderwijs ASO
* Secundair onderwijs TSO
* Secundair onderwijs BSO
* Secundair onderwijs KSO
* Hogeschool (bachelor)
* Universiteit bachelor
* Universiteit master
* Doctoraat

### Thuissamenstelling

1. **Hoeveel personen in de volgende leeftijdscategorieën wonen momenteel bij u in? Gelieve uzelf niet mee te rekenen. Gelieve 0 in te vullen, indien niemand uit de leeftijdscategorie bij u inwoont.**

* Hoeveel kinderen (0-12 jaar) wonen bij u in?
* Hoeveel jongeren (13 -17 jaar) wonen bij u in?
* Hoeveel volwassenen (18-65 jaar) wonen bij u in?
* Hoeveel ouderen (65+) wonen bij u in?

1. **Draagt u zorg voor naasten die niet bij u inwonen (bv. Hulpbehoevende ouders of buren)?**

* Ja
* Nee

### Nationaliteit

1. **Welke nationaliteit heeft u?**

* (Vrij in te vullen)

1. **In welk land verblijft u momenteel?**

* (Vrij in te vullen)

Woonomgeving

1. **In welk soort woning verblijft u momenteel? Duid de meest passende optie aan.**

* studio
* appartement
* rijwoning
* halfopen woning
* Alleenstaande woning

1. **Heeft u een persoonlijke buitenruimte? (tuin, terras, koer, …)**

* Ja
* Nee

1. **Subjectief: In welke mate bent u akkoord met volgende stelling. Hou hierbij de huidige situatie in gedachten. “Ik heb thuis voldoende ruimte voor mezelf”**

* VAS schaal “helemaal niet” tot “helemaal wel”

## Gezondheid (deel van items uit SF-36)

### Algemeen

1. **Hoe was uw lichamelijke gezondheid voor de uitbraak van het coronavirus?**

* Uitstekend
* Zeer goed
* Goed
* Matig
* Slecht

1. **Heeft u hiervoor reeds een behandeling gezocht? (bv. bij een huisarts, specialist, psychiater, psycholoog, of andere hulpverlener)**

* Ja
* Nee

1. **Hoe was uw mentale gezondheid voor de uitbraak van het coronavirus?**

* Uitstekend
* Zeer goed
* Goed
* Matig
* Slecht

1. **Heeft u hiervoor reeds een behandeling gezocht? (bv. bij een arts, psychiater, psycholoog, of andere hulpverlener)**

* Ja
* Nee

### Symptomen

1. **Vertoont u momenteel symptomen van het coronavirus/COVID-19 (zoals koorts, hoesten, vermoeidheid, …)?**

* Ja
* Nee
* Ik weet het niet

### Geschiedenis

1. **Denkt u besmet (geweest) te zijn of heeft u reeds symptomen gehad van COVID-19?**

* Ja
* Nee
* Ik weet het niet

### Diagnose, conditioneel op ja bij geschiedenis

1. **Heeft een arts bij u een diagnose van COVID-19 gesteld of uitdrukkelijke vermoedens geuit dat u besmet bent met het coronavirus?**

* Ja
* Nee

### Risico

1. **Heeft u een onderliggende aandoening die u risicopatiënt maakt voor COVID-19 (e.g., diabetes, astma, hoge bloeddruk, kanker, mucoviscidose, immuniteitsstoornis, COPD, hart- en vaatziekten of een andere ernstige aandoening waarvoor u medicatie neemt)**

* Ja
* Nee

### Bezorgdheid

1. **In welke mate maakt u zich zorgen over een (mogelijke) besmetting met het coronavirus?**

* Helemaal niet
* Eerder niet
* Eerder wel
* Heel erg

### Verspreiding

1. **In welke mate maakt u zich zorgen om het coronavirus te verspreiden in uw naaste omgeving?**

* Helemaal niet
* Eerder niet
* Eerder wel
* Heel erg

## Gedrag

### Gedrag (stages of change, HAPA)

**In welke mate heeft u de volgende richtlijnen omtrent COVID-19 opgevolgd? Kies de beschrijving die best bij u past.**

1. **Hygiënemaatregelen: regelmatig handen wassen, hoesten of niezen in een zakdoek of uw elleboog, …**

* VAS schaal nooit naar altijd

1. **Thuisblijven (behalve voor werk, boodschappen, apotheek, post, sport of om mensen in nood te helpen)**

* VAS schaal nooit naar altijd

1. **Social distancing (1,5 m afstand houden van personen behalve deze waarmee u samenwoont)**

* VAS schaal nooit naar altijd

1. **Het dragen van een mondmasker wanneer u mogelijks in contact komt met anderen (bv. openbaar vervoer, winkel, wandelen, sporten)?**

* VAS schaal nooit naar altijd

Moeite Gedrag

**Heeft u moeite om volgende richtlijnen op te volgen:**

1. **Hygiënemaatregelen: regelmatig handen wassen, hoesten of niezen in een zakdoek of uw elleboog, …**

* VAS schaal van “helemaal niet” tot “heel erg”

1. **Thuisblijven (behalve voor werk, boodschappen, apotheek, post, sport of om mensen in nood te helpen)**

* VAS schaal van “helemaal niet” tot “heel erg”

1. **Social distancing (1,5 m afstand houden van personen behalve deze waarmee u samenwoont)**

* VAS schaal van “helemaal niet” tot “heel erg”

1. **Het dragen van een mondmasker wanneer u mogelijks in contact komt met anderen (bv. openbaar vervoer, winkel, wandelen, sporten, ...)?**

* VAS schaal van “helemaal niet” tot “heel erg”

Volhouden Gedrag

**Hoe lang denkt u deze richtlijnen nog te kunnen volgen?**

1. **Hygiënemaatregelen: regelmatig handen wassen, hoesten of niezen in een zakdoek of uw elleboog, …**

* Ik houd het niet meer vol
* Minder dan twee weken
* Tot eind mei
* Tot eind juni
* Tot eind juli
* Tot eind augustus
* Zolang als nodig

1. **Thuisblijven (behalve voor werk, boodschappen, apotheek, post, sport of om mensen in nood te helpen)**

* Ik houd het niet meer vol
* Minder dan twee weken
* Tot eind mei
* Tot eind juni
* Tot eind juli
* Tot eind augustus
* Zolang als nodig

1. **Social distancing (1,5 m afstand houden van personen behalve deze waarmee je samenwoont)**

* Ik houd het niet meer vol
* Minder dan twee weken
* Tot eind mei
* Tot eind juni
* Tot eind juli
* Tot eind augustus
* Zolang als nodig

1. **Het dragen van een mondmasker wanneer je mogelijks in contact komt met anderen (bv. openbaar vervoer, winkel, wandelen, sporten)?**

* Ik houd het niet meer vol
* Minder dan twee weken
* Tot eind mei
* Tot eind juni
* Tot eind juli
* Tot eind augustus
* Zolang als nodig

Steun

1. **Ervaart u steun van uw omgeving voor het volgen van de richtlijnen (bv. geen negatieve reacties, aanvaarden dat ik het opvolg, houden zich ook aan de richtlijnen, helpen me om vol te houden, steunende berichten, ...)?**

* VAS schaal van “helemaal niet” tot “heel erg”

## Determinantenanalyse (HAPA)

Hieronder vindt u een aantal vragen die peilen in welke mate u al dan niet de richtlijnen opvolgt die door de overheid opgedragen worden ter bestrijding van het coronavirus. Gelieve **eerlijk** te antwoorden. Alle data worden anoniem verwerkt.

Geef aan in welke mate u akkoord gaat met volgende stellingen. Alle onderstaande vragen gaan over de voorbije 7 dagen.

### Eigen-effectiviteit

1. **Ik heb er vertrouwen in dat ik de richtlijnen in verband met het coronavirus kan opvolgen**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

1. **Ik heb er vertrouwen in dat ik de richtlijnen in verband met het coronavirus kan opvolgen, ook als dat soms moeilijk is**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

1. **Ik heb er vertrouwen in dat ik de richtlijnen in verband met het coronavirus kan opvolgen, ook als die voor langere tijd aanhouden**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

### Uitkomstverwachtingen

1. **Als ik de richtlijnen in verband met het coronavirus opvolg, heb ik minder kans om besmet te worden**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

1. **Als ik de richtlijnen in verband met het coronavirus opvolg, zullen er minder mensen besmet worden.**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

1. **Als ik de richtlijnen in verband met het coronavirus opvolg, zullen anderen me hiervoor waarderen**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

### Risicoperceptie

1. **Ik heb weinig kans om met het coronavirus besmet te worden**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

1. **Als ik met het coronavirus besmet word, zal ik snel genezen.**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

### Actie-planning

1. **Ik weet precies wat ik ga doen (vb. hoe, waar, wanneer, …) om de richtlijnen omtrent het coronavirus op te volgen**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

### Coping planning

1. **Ik heb al goed nagedacht over mogelijke oplossingen in het geval ik stuit op hindernissen tegenkom om de richtlijnen omtrent het coronavirus op te volgen (vb. kinderen opvangen, gebrek aan sociaal contact,…)**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

1. **Ik heb al concrete oplossingen bedacht voor hindernissen waarop ik zou kunnen stuiten wanneer ik de richtlijnen omtrent het coronavirus wil opvolgen.**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

### Intentie/motivatie

1. **Ik ben van plan om de richtlijnen omtrent het coronavirus op te volgen**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

## Afwijken van maatregelen

1. **Op welke vlakken gun je jezelf nog om af te wijken van de maatregelen? (bv. “ik ga nog bij mijn ouders langs”, “ik spreek nog af met andere mensen”, “ik krijg nog mensen over de vloer”)**

* **Open vraag**

## Gevolgen van corona op welzijn (PROMIS short forms)

### Angst

Geef een reactie op elke vraag of uitspraak door per rij één hokje aan te kruisen. Gelieve antwoord te geven voor de voorbije 7 dagen.

Dit lijkt misschien een vreemde vraag. Het is voor ons echter zeer belangrijk om te weten met welke specifieke zaken mensen moeite hebben. Op die manier kunnen we een inschatting maken omtrent hoe de aanpassingen aan de richtlijnen tegemoet komen aan de noden van bevolking.

1. **Ik voelde me angstig**

* Nooit
* Zelden
* Soms
* Vaak
* Altijd

1. **Ik vond het moeilijk om me op iets anders dan mijn angst en bezorgdheid te concentreren.**

* Nooit
* Zelden
* Soms
* Vaak
* Altijd

1. **Mijn zorgen waren me te veel.**

* Nooit
* Zelden
* Soms
* Vaak
* Altijd

1. **Ik voelde me slecht op mijn gemak.**

* Nooit
* Zelden
* Soms
* Vaak
* Altijd

### Boosheid

Geef een reactie op elke vraag of uitspraak door per rij één hokje aan te kruisen. Gelieve antwoord te geven voor de voorbije 7 dagen~~.~~

1. **Ik was geprikkelder dan mensen wisten**

* Nooit
* Zelden
* Soms
* Vaak
* Altijd

1. **Ik voelde me boos**

* Nooit
* Zelden
* Soms
* Vaak
* Altijd

1. **Ik voelde me alsof ik op het punt stond te ontploffen**

* Nooit
* Zelden
* Soms
* Vaak
* Altijd

1. **Ik was humeurig**

* Nooit
* Zelden
* Soms
* Vaak
* Altijd

1. **Ik voelde me geërgerd**

* Nooit
* Zelden
* Soms
* Vaak
* Altijd

### Depressie

Geef een reactie op elke vraag of uitspraak door per rij één hokje aan te kruisen. Gelieve antwoord te geven voor de voorbije 7 dagen.

1. **Ik voelde me alsof ik niets waard was**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

1. **Ik voelde me hulpeloos**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

1. **Ik voelde me depressief**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

1. **Ik voelde me zonder hoop**

* Helemaal niet akkoord
* Eerder niet akkoord
* Neutraal
* Eerder akkoord
* Helemaal akkoord

### Sociale isolatie

Geef een reactie op elke vraag of uitspraak door per rij één hokje aan te kruisen. Gelieve antwoord te geven voor de voorbije 7 dagen.

1. **Ik voel me uitgesloten**

* Nooit
* Zelden
* Soms
* Meestal
* Altijd

1. **Ik heb het gevoel dat mensen me nauwelijks kennen.**

* Nooit
* Zelden
* Soms
* Meestal
* Altijd

1. **Ik voel me geïsoleerd van anderen.**

* Nooit
* Zelden
* Soms
* Meestal
* Altijd

1. **Ik heb het gevoel dat mensen wel om mij heen zijn, maar niet echt bij me.**

* Nooit
* Zelden
* Soms
* Meestal
* Altijd

### Slaap

Geef een reactie op elke vraag of uitspraak door per rij één hokje aan te kruisen. Gelieve antwoord te geven voor de voorbije 7 dagen.

1. **De kwaliteit van mijn slaap was…**

* Heel slecht
* Slecht
* Redelijk
* Goed
* Heel goed

1. **Mijn slaap was verkwikkend**

* Helemaal niet
* Een beetje
* Enigzins
* Behoorlijk
* Heel erg

1. **Ik had een slaapprobleem**

* Helemaal niet
* Een beetje
* Enigzins
* Behoorlijk
* Heel erg

1. **Ik had moeite met in slaap vallen**

* Helemaal niet
* Een beetje
* Enigzins
* Behoorlijk
* Heel erg

### Fysieke activiteit

1. **Hoe fysiek actief was u gedurende de afgelopen week in vergelijking met een doorsnee week (voor er maatregelen genomen werden in het kader van het coronavirus)?**

Fysieke activiteit, of ook wel bewegen, is meer dan alleen sport. Het omvat o.a. ook actief transport (vb. wandelen of fietsen naar de bakker), actief zijn in het huishouden (vb. dweilen, stofzuigen,…) en actief zijn in de vrije tijd (vb. met de hond wandelen).

* Veel minder actief
* Minder actief
* Even actief
* Actiever
* Veel actiever

### Middelengebruik

1. **In welke mate is uw middelengebruik (het gebruik van alcohol, roken, drugs) de voorbije week veranderd in vergelijking met een doorsnee week (voor er maatregelen genomen werden in het kader van het coronavirus)?**

* Veel meer middelengebruik
* Meer middelengebruik
* Evenveel middelengebruik
* Minder middelengebruik
* Veel minder middelengebruik
* Ik gebruik deze middelen nooit

## Denkt u dat u dat we uw data kunnen gebruiken

1. **Heeft u alle vragen eerlijk ingevuld en denkt u dat wij uw data kunnen gebruiken om tot een betrouwbaar resultaat te bekomen?**

* Ja
* Nee