



54002

B

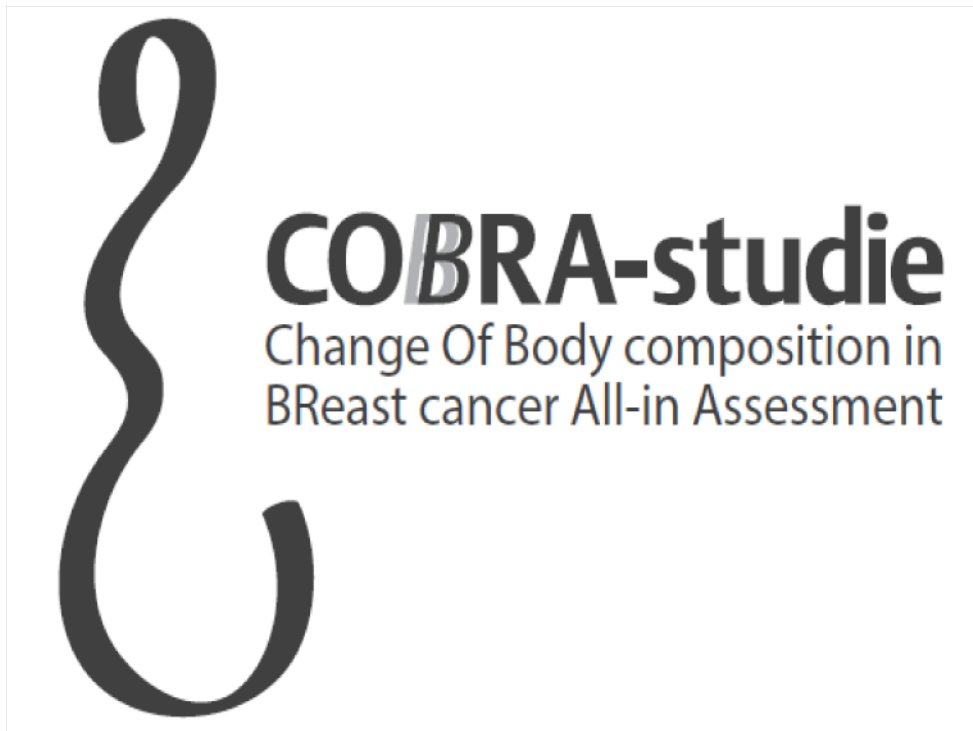
Respondentnummer:

1	1	0	2	7
---	---	---	---	---



# COBRA-studie

---



## Algemene vragenlijst

---

Let op:  
De vragenlijst gaat over de  
periode vóór de diagnose  
borstkanker





54002

## Instructies bij het invullen

1	1	0	2	7
---	---	---	---	---

Deze algemene vragenlijst bestaat uit 6 onderwerpen. Het invullen duurt ongeveer 15 minuten.

Beantwoord de vragen door het hokje wat het best bij uw antwoord past geheel in te kleuren: ■  
Mocht u per ongeluk het verkeerde hokje inkleuren, dan kunt u dat veranderen door het hokje dat fout is te doorkruisen op de volgende manier: ✕

Open vragen kunt u beantwoorden op de lijn of in het vak. Gebruik blokletters en schrijf duidelijk.

Een aantal vragen gaan door op het antwoord van de vorige vraag. Volg voor het invullen deze instructies.

Bij sommige vragen wordt extra uitleg gegeven of een andere manier van invullen gevraagd. Deze informatie staat *schuingedrukt* boven aan ieder nieuw onderwerp.

Mocht u tijdens het invullen van de vragenlijst onduidelijkheden tegenkomen, neemt u dan contact op met de onderzoekers. De contactgegevens vindt u onder aan deze pagina en aan het einde van de vragenlijst.

Succes met het invullen van de vragenlijst en alvast onze hartelijke dank!

Namens het COBRA onderzoeksteam

**Vragen? Neem contact op:**

T: 0317 – 485 172

E: [cobra.studie@wur.nl](mailto:cobra.studie@wur.nl)W: [www.cobra-studie.nl](http://www.cobra-studie.nl)



54002

1. Geboortedatum

		/			/	1	9		
--	--	---	--	--	---	---	---	--	--

2. Invuldatum

		/			/	2	0	1	
--	--	---	--	--	---	---	---	---	--

3. Hoe lang bent u?

--	--	--

 cm

4a. Hoeveel weegt u?

--	--	--

 kg

b. Wat was uw gewicht 2 jaar geleden?

--	--	--

 kg

c. Hoeveel woog u toen u 18 jaar oud was?

--	--	--

 kg ☐ weet niet

d. Hoeveel woog u op 40 jarige leeftijd?

--	--	--

 kg ☐ weet niet ☐ nvt

e. Hoeveel woog u ongeveer bij uw geboorte?

--	--

 pond5. Heeft u de afgelopen 5 jaar een stabiel gewicht gehad?☐ Ja☐ NeeVerandering van 

--	--

 kg

Indien nee, wat was de reden van de gewichtsverandering?

--

6. Heeft u in het verleden pogingen ondernomen om af te vallen/ in gewicht aan te komen?☐ Ja☐ Nee

Zo ja, wat heeft u ondernomen en wat was het resultaat?

--

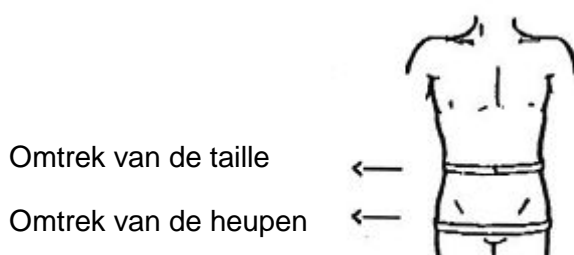
7. Heeft u te maken gehad met boulimia of anorexia (eetstoornis)?

☐ Ja☐ Nee

Zo ja, geef s.v.p. een toelichting:

--

We willen u vragen om de omtrek van uw taille en de omtrek van uw heupen te meten. Gebruik hiervoor het bijgevoegde meetlint. Het is het handigste als iemand anders bij u de metingen kan uitvoeren. Kijk op het plaatje waar u precies moet meten.



Adem rustig in en uit en meet met een meetlint de omtrek precies tussen de bovenkant van het heupbot en de onderste rib. Zorg dat de centimeter over uw navel komt. Meet niet over dikke kleding. Het is het beste als u uw blote buik meet.

**LET OP: Gebruik het meetlint zo, dat u CENTIMETERS ziet i.p.v. INCHES**

8a. Hoeveel centimeter (cm) is de omtrek van uw taille?

Meet met hetzelfde meetlint het *breedste* deel van de heupen. Meet niet over dikke kleding. Het is het beste als u uw blote heupen meet.

b. Hoeveel centimeter (cm) is de omtrek van uw heupen?

9. Wat is uw hoogst genoten opleiding? (één antwoord mogelijk)

## ○ Basisonderwijs

## Lager onderwijs, lager speciaal onderwijs

**○ Lager of voorbereidend beroepsonderwijs**

LBO, LTS, ambachtsschool, huishoudschool en nijverheidsonderwijs (LHNO), VMBO-B: basisberoepsgericht of kaderberoepsgerichte leerweg

☐ **Middelbaar algemeen voortgezet onderwijs**

MAVO, MULO, ULO, MBO-kort, VMBO-T: theoretische of gemengde leerweg

- **Middelbaar beroepsonderwijs**

MBO-lang, beroepsopleidende leerweg (BOL), beroepsbegeleidende leerweg (BBL), MTS, MEAO

☐ Hoger algemeen voorbereidend onderwijs

HAVO, vooropleiding hoger beroepsonderwijs (VHBO), middelbare meisjesschool (MMS), VWO, atheneum, gymnasium, hogere burgerschool (HBS)

- Hoger beroepsonderwijs

HBO, wettenschol (PABO), conservatorium, MO-akten, nieuwe stijl hogeschoolen,  
HTS. HEAO

- **Wetenschappelijk onderwijs**

WO, universiteit, technische/economische hogeschool oude stijl

- **Anders**, namelijk,

\_\_\_\_\_



54002

1 1 0 2 7

10a. Doet u op dit moment mee met een ander wetenschappelijk onderzoek bij borstkankerpatienten?

- ☐ Ja  
☐ Nee (ga verder met vraag 11)

b. Zo ja, welk onderzoek is dit? \_\_\_\_\_

11. Wat is uw huidige werksituatie?

- ☐ Werkzaam, voltijd  
☐ Werkzaam, parttime  
☐ Zelfstandig ondernemer  
☐ Volledig met pensioen  
☐ Gedeeltelijk met pensioen  
☐ Arbeidsongeschiktheidsuitkering  
☐ Anders, namelijk \_\_\_\_\_

12a. Rookt u regelmatig? (dat wil zeggen, bijna elke dag)

- ☐ Ja  
☐ Nee, gestopt in \_\_\_\_\_ / toen ik \_\_\_\_\_ jaar oud was  
☐ Nooit gerookt (ga verder met vraag 13)

b. Op welke leeftijd bent u begonnen met roken?

\_\_\_\_ jaar

c. Hoeveel jaar rookt u op dit moment of heeft u in totaal gerookt?  
(de perioden dat u bent gestopt niet meetellen)

\_\_\_\_ jaar

d. Hoeveel rookt(e) u gewoonlijk op een dag?

\_\_\_\_ stuks per dag

13a. Gebruikt u alcoholische dranken?

- ☐ Ja  
☐ Nee (ga verder met vraag 14)

b. Zo ja, hoeveel glazen gebruikt u gemiddeld per week?

\_\_\_\_ glazen

c. Wanneer gebruikt u alcohol?

- ☐ Alleen bij sociale gelegenheden  
☐ In het weekend  
☐ Door de weeks  
☐ Dagelijks  
☐ Anders, namelijk \_\_\_\_\_

Ga verder met de vragenlijst op de volgende pagina



14. Komt u uit een ander land dan Nederland?

- Zo ja, uit welk land komt u?

☐ Ja

☐ Nee

- ☐ Weet niet

Zo ja, uit welk land komt uw biologische vader/moeder?

vader:

moeder:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

☐ Ja

- ☐ Nee

☐ Weet niet

Zo ja, uit welk(e) land(en) komen uw biologische grootvader(s)/grootmoeder(s)?

grootvader 1 :

grootmoeder 1 :

grootvader 2 :

grootmoeder 2 :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

☐ Alleen

- ☐ Met partner

☐ Met kinderen

☐ Met partner en kinderen

☐ Anders namelijk:

\_\_\_\_\_

b. Geef aan welke van de volgende situaties op u van toepassing is:

☐ Ik ben altijd alleenstaand geweest (nooit getrouwd of samengewoond)

☐ Ik ben gescheiden sinds 

--	--	--	--

 (jaartal)

☐ Mijn partner is overleden in 

--	--	--	--

 (jaartal)

☐ Geen van de bovenstaande situaties

17. Heeft u huisgenoten die lijden aan overgewicht?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

☐ Weet niet

Zo ja, wie van uw huisgenoten lijdt aan overgewicht (bijvoorbeeld partner, kinderen)?

\_\_\_\_\_



54002

18. Gebruikt(e) u regelmatig (dat wil zeggen, tenminste eens per maand) medicijnen?

☐ Ja

☐ Nee (ga verder met vraag 19)

Zo ja, welke medicijnen gebruikt(e) u en hoe vaak gebruikt(e) u deze?

*Vul hieronder de medicijnen in die u op dit moment regelmatig gebruikt en/of de medicijnen die u regelmatig heeft gebruikt in de afgelopen 3 jaar.*

Medicijn (noem, indien mogelijk, de merknaam):

Omcirkel wat van toepassing is

1.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	x per dag / week / maand
2.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	x per dag / week / maand
3.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	x per dag / week / maand
4.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	x per dag / week / maand
5.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	x per dag / week / maand

Ga verder met de vragenlijst op de volgende pagina



54002

## Menstruatie en overgang

1 1 0 2 7

19. Hoe oud was u toen u voor het eerst ongesteld werd?

 jaar

20. Is uw menstruatie regelmatig?

☐ Ja

☐ Nee (ga verder met vraag 21)

Zo ja, hoeveel dagen zitten of zaten er gewoonlijk tussen de eerste dag van uw menstruatie en de eerste dag van de volgende menstruatie?

 dagen

21a. Heeft u wel eens een anticonceptiepil (de *pil*) gebruikt?

☐ Ja

☐ Nee (ga verder met vraag 22)

b. Hoe oud was u toen u voor het eerst een anticonceptiepil gebruikte?

 jaar

c. Hoeveel jaar heeft u in totaal een anticonceptiepil gebruikt?  
(de perioden dat u bent gestopt niet meetellen)

 jaar

d. Welk merk anticonceptiepil gebruikt(e) u het langst?

\_\_\_\_\_

e. Gebruikt u nu een anticonceptiepil?

☐ Ja (ga verder met vraag 22)

☐ Nee

f. Hoe oud was u toen u stopte?

 jaar

22a. Hoe vaak bent u zwanger geweest?

 keer

b. Indien u minstens 1 keer zwanger bent geweest, op welke leeftijd was u voor het eerst zwanger?

 jaar

23a. Bent u de afgelopen 24 maanden (2 jaar) nog ongesteld geweest?

☐ Ja (ga verder met de vragen over beweging op blz. 9)

☐ Nee

b. Hoe oud was u toen u voor het laatst ongesteld werd?

 jaar

c. Waardoor is uw menstruatie gestopt?

☐ Vanzelf

☐ Baarmoeder is verwijderd

☐ Eierstokken én baarmoeder zijn verwijderd

☐ Eierstokken zijn verwijderd

☐ Anders, namelijk \_\_\_\_\_

d. Heeft u een hormoonkuur gehad wegens klachten tijdens of na de overgang?

☐ Ja, vanwege \_\_\_\_\_

☐ Nee

☐ Weet niet

e. Zo ja, hoe lang gebruikt(e) u deze hormoonkuur?

 maanden

f. Welk merk gebruikt(e) u het langst? \_\_\_\_\_





54002

# Beweging

1 1 0 2 7

Neem in uw gedachten een normale week in de **afgelopen 2 maanden**. Wilt u aangeven **hoeveel dagen per week** u de onderstaande activiteiten verrichtte, hoeveel minuten u daar dan **gemiddeld** op zo'n dag mee bezig was en hoe inspannend deze activiteit was?

WOON-WERK/SCHOOL VERKEER (heen en terug)	aantal dagen per week	gemiddelde tijd per dag	inspanning (omcirkelen a.u.b.)
Lopen van/naar werk of school	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	langzaam/gemiddeld/snel
Fietsen van/naar werk of school	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	langzaam/gemiddeld/snel
Niet van toepassing	<input type="text"/>		

LICHAMELIJKE ACTIVITEIT OP WERK EN SCHOOL	gemiddelde tijd per week
Licht en matig inspannend werk (zittend/staand werk, met af en toe lopen, zoals bureauwerk of lopend werk met lichte lasten)	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten
Zwaar inspannend werk (lopend werk, waarbij regelmatig zware dingen moeten worden opgetild)	<input type="text"/> <input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten
Niet van toepassing	<input type="text"/>

HUISHOUDELIJKE ACTIVITEITEN	aantal dagen per week	gemiddelde tijd per dag
Licht en matig inspannend huishoudelijk werk (staand werk, zoals koken, afwassen, strijken, kind eten geven/in bad doen en lopend werk, zoals stofzuigen, boodschappen doen)	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten
Zwaar inspannend huishoudelijk werk (vloer schrobben, tapijt uitkloppen, met zware boodschappen lopen)	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten
Niet van toepassing	<input type="text"/>	

VRIJE TIJD	aantal dagen per week	gemiddelde tijd per dag	inspanning (omcirkel a.u.b.)
Wandelen	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	langzaam/gemiddeld/snel
Fietsen	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	langzaam/gemiddeld/snel
Tuinieren	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	licht/gemiddeld/zwaar
Klussen/Doe-het-zelfen	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	licht/gemiddeld/zwaar
Sporten (Hier maximaal 4 opschrijven) <i>bijv.: tennis, handbal, gymnastiek, fitness, schaatsen, zwemmen</i>			
1. ....	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	licht/gemiddeld/zwaar
2. ....	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	licht/gemiddeld/zwaar
3. ....	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	licht/gemiddeld/zwaar
4. ....	<input type="text"/> dagen	<input type="text"/> uur <input type="text"/> <input type="text"/> minuten	licht/gemiddeld/zwaar

TOTAAL
Op gemiddeld hoeveel dagen per week bent u, alles bijelkaar opgeteld, tenminste een half uur bezig met fietsen, klussen, tuinieren of sporten?

dagen per week

Met behulp van onderstaande vragen willen wij een indruk krijgen van u hoe zich de afgelopen dagen voelde.

## Voorbeeld

*"IK VOEL ME ONTSPANNEN."*

Wanneer u vindt dat het helemaal klopt dat u zich de laatste dagen ontspannen voelt, plaatst u een kruisje in het linker hokje. Dus zo:

☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Hoe minder u de uitspraak van toepassing vindt, hoe meer u het kruisje naar rechts richting 'nee, dat klopt niet' kunt plaatsen. Sla geen uitspraken over en plaats telkens één kruisje bij iedere uitspraak. Er zijn geen foute antwoorden. Het gaat om uw eerste indruk.

1. Ik voel me fit	Ja, dat klopt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nee, dat klopt niet
2. Lichamelijk voel ik me tot weinig in staat	Ja, dat klopt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nee, dat klopt niet
3. Ik zit vol activiteit	Ja, dat klopt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nee, dat klopt niet
4. Ik heb zin om allerlei leuke dingen te gaan doen	Ja, dat klopt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nee, dat klopt niet
5. Ik voel me moe	Ja, dat klopt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nee, dat klopt niet
6. Ik vind dat ik veel doe op een dag	Ja, dat klopt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nee, dat klopt niet
7. Als ik ergens mee bezig ben, kan ik mijn gedachten er goed bij houden	Ja, dat klopt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nee, dat klopt niet
8. Lichamelijk kan ik veel aan	Ja, dat klopt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nee, dat klopt niet
9. Ik zie er tegen op om iets te doen	Ja, dat klopt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nee, dat klopt niet
10. Ik vind dat ik weinig doe op een dag	Ja, dat klopt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nee, dat klopt niet
11. Ik kan me goed concentreren	Ja, dat klopt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Nee, dat klopt niet

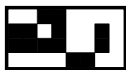


54002

1	1	0	2	7
---	---	---	---	---

- |   |               |  |                     |
|---|---------------|--|---------------------|
| 12. Ik voel me uitgerust                                  | Ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Nee, dat klopt niet |
| 13. Het kost me moeite ergens mijn aandacht bij te houden | Ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Nee, dat klopt niet |
| 14. Lichamelijk voel ik me in een slechte conditie        | Ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Nee, dat klopt niet |
| 15. Ik zit vol plannen                                    | Ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Nee, dat klopt niet |
| 16. Ik ben gauw moe                                       | Ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Nee, dat klopt niet |
| 17. Er komt weinig uit mijn handen                        | Ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Nee, dat klopt niet |
| 18. De zin om dingen te ondernemen ontbreekt mij          | Ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Nee, dat klopt niet |
| 19. Mijn gedachten dwalen gemakkelijk af                  | Ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Nee, dat klopt niet |
| 20. Lichamelijk voel ik me in een uitstekende conditie    | Ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Nee, dat klopt niet |

Dit is het einde van deze vragenlijst, bedankt voor uw medewerking



54002

1	1	0	2	7
---	---	---	---	---

Graag de vragenlijst in de bijgevoegde antwoortenvelop zonder postzegel terugsturen naar:

**Wageningen Universiteit**

Afdeling Humane Voeding (bode 62)

**COBRA-studie**

Antwoordnummer 30

6700 VB Wageningen

**Vragen? Neem contact op:**

T: 0317 – 485 172

E: [cobra.studie@wur.nl](mailto:cobra.studie@wur.nl)

W: [www.cobra-studie.nl](http://www.cobra-studie.nl)

---

*Dit deel niet invullen*

Datum ontvangst:

		/			/	2	0	1	
--	--	---	--	--	---	---	---	---	--