

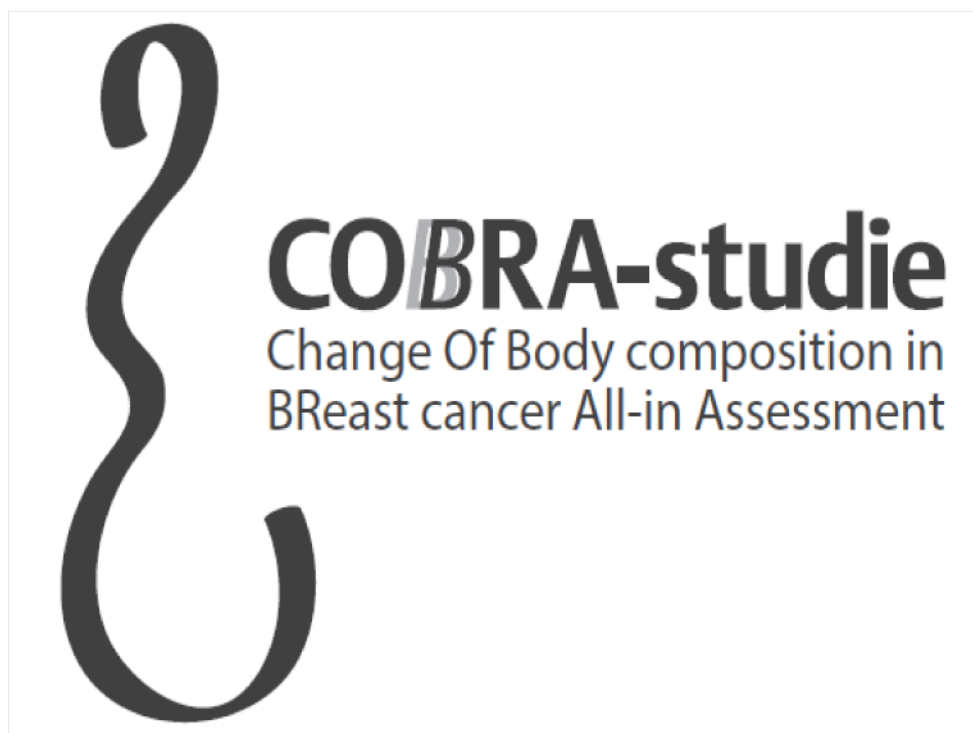


20212

d Respondentnummer:

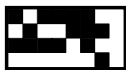
1	1	5	0	8
---	---	---	---	---

COBRA studie



Algemene vragenlijst De afgelopen 6 maanden

Let op:
De vragenlijst gaat over de
afgelopen 6 maanden



20212

1	1	5	0	8
---	---	---	---	---

Deze algemene vragenlijst bestaat uit 4 onderwerpen. Het invullen duurt ongeveer 5 -10 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

W: www.cobra-studie.nl



20212

Algemene informatie

1 1 5 0 8

1a. Geboortedatum

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

b. Invuldatum

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

2. Hoeveel weegt u op dit moment?

--	--	--

 kg3. Heeft u de afgelopen 6 maanden een stabiel gewicht gehad?☐ Ja☐ NeeVerandering van

--

 kg

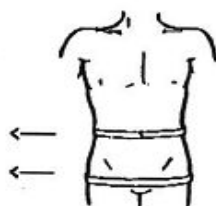
Indien nee, wat was de reden van de gewichtsverandering?

--

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.

Omtrek van de taille

Omtrek van de heupen



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. INCHES4a. Hoeveel centimeter (cm) is de omtrek van uw taille?

--	--	--

 cm

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?

--	--	--

 cm5a. Heeft u de afgelopen 6 maanden regelmatig gerookt? (dat wil zeggen, bijna elke dag)☐ ja☐ nee, ik ben

--	--

 dagen / weken / maanden geleden gestopt. Omcirkel a.u.b.☐ nee, niet gerookt (ga verder met vraag 6)

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

--	--

 stuks per dag6a. Gebruikte u de afgelopen 6 maanden alcoholische dranken?☐ Ja☐ Nee (ga verder met vraag 7)

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

--	--

 glazen



c. Wanneer gebruikte u alcohol?

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

7. Is er in uw werksituatie iets veranderd de afgelopen 6 maanden?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Indien ja, wat is er veranderd?

--

Menstruatie en overgang

8a. Bent u de afgelopen 6 maanden nog ongesteld geweest?

- ☐ Ja
- ☐ Nee, mijn menstruatie is de afgelopen 6 maanden gestopt (ga verder met vraag d)
- ☐ Nee, mijn menstruatie was al eerder gestopt (ga verder met vragen over Beweging)

b. Was uw menstruatie regelmatig?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

c. Heeft u de afgelopen 6 maanden een anticonceptiepil (de *pil*) gebruikt?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

O Ja, maar ik ben gestopt sinds

--	--

dagen / weken / maanden

Ga verder met de vragen over Beweging op de volgende bladzijde.

d. Waardoor is uw menstruatie in de afgelopen 6 maanden gestopt?

- ☐ Vanzelf
- ☐ Baarmoeder is verwijderd
- ☐ Eierstokken én baarmoeder zijn verwijderd
- ☐ Eierstokken zijn verwijderd
- ☐ Anders, namelijk _____

e. Heeft u een hormo

- ☐ Ja, vanwege
- ☐ Nee
- ☐ Weet niet

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

--	--

maanden



20212

Beweging

1 1 5 0 8

Neem in gedachten een normale week **tijdens de chemotherapie**. 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-zelven	<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 bij elkaar opgeteld, tenminste een half uur bezig met fietsen, klussen, tuinieren of sporten?
<input type="text"/> dagen per week



20212

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

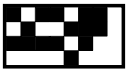


20212

1	1	5	0	8
---	---	---	---	---

- | | | | |
|---|---------------|--|---------------------|
| 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



20212

1	1	5	0	8
---	---	---	---	---



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

<p>Wageningen Universiteit</p> <p>Afdeling Humane Voeding (bode 62)</p> <p>COBRA-studie</p> <p>Antwoordnummer 30</p> <p>6700 VB Wageningen</p>
--

<p>Vragen? Neem contact op:</p> <p>T: 0317 – 485 172</p> <p>E: cobra.studie@wur.nl</p> <p>W: www.cobra-studie.nl</p>

Dit deel niet invullen

Datum ontvangst:

--	--

 /

--	--

 /

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

