

COPDmeter**Beste meneer/mevrouw,**

Wilt u de vragen beantwoorden door het antwoord aan te kruisen dat op u van toepassing is. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Indien u onzeker bent over het antwoord op een bepaalde vraag, wilt u dan dat antwoord aanklikken dat het meest op u van toepassing is.

© Prof Onno van Schayck, Universiteit Maastricht & Long Alliantie Nederland

1. In de afgelopen week, hoe vaak voelde u zich ...

	Nooit	Af en toe	Zelden	Regelmatig	Heel vaak	Meestal	Altijd
1 kortademig in rust?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 kortademig gedurende lichamelijke inspanning?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3 angstig/bezorgd voor de volgende benauwdheidsaanval?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4 neerslachtig?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. In de afgelopen week, hoe vaak hebt u ...

	Nooit	Zelden	Af en toe	Regelmatig	Heel vaak	Meestal	Altijd
5 gehoest?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6 slijm opgehoest?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. In welke mate voelde u zich in de afgelopen week beperkt door ademhalingsproblemen bij het uitvoeren van ...

	Helemaal niet beperkt	Heel weinig beperkt	Een beetje beperkt	Tamelijk beperkt	Erg beperkt	Heel erg beperkt	Volledig beperkt of niet mogelijk
7 zware lichamelijke activiteiten (trap lopen, haasten, sporten)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8 matige lichamelijke activiteiten (wandelen, huishoudelijk werk, boodschappen doen)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9 dagelijkse activiteiten (u zelf wassen, scheren)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10 sociale activiteiten (praten, omgaan met kinderen, vrienden/familie bezoeken)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

4. Hoe vaak had u de afgelopen week last van ...

	Nooit	Zelden	Af en toe	Regelmatig	Heel vaak	Meestal	Altijd
11 piekeren?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12 lusteloosheid?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13 spanningen (of een gespannen gevoel)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14 vermoeidheid?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

5. **15** Bent u wel eens kortademig? Zo ja, welke van de onderstaande uitspraken is voor u het meest van toepassing?

- ☐ Ik heb geen last van kortademigheid
☐ Ik word alleen kortademig bij zware inspanning
☐ Ik word alleen kortademig als ik me moet haasten op vlak terrein of tegen een lichte helling oploop
☐ Door mijn kortademigheid loop ik op vlak terrein langzamer dan andere mensen van mijn leeftijd, of
☐ Na ongeveer 100 meter lopen op vlak terrein moet ik na een paar minuten stoppen om op adem te komen
☐ Ik ben te kortademig om het huis uit te gaan, of ik ben kortademig tijdens het aan- of uitkleden

6. **16** Hoeveel dagen in de afgelopen week heeft u 30 minuten of meer matig intensieve lichaamsbeweging gehad?

- ☐ 0
☐ 1-4
☐ 5 of meer