

Mobiliteit kan veel verschillende dingen betekenen. Voor sommige mensen betekent mobiliteit rondlopen, voor anderen het gebruik van een rolstoel of andere hulpmiddelen. Het doel van deze vragenlijst is uit te zoeken hoe uw mobiliteit uw levenskwaliteit beïnvloedt, ongeacht hoe u zich verplaatst of welke mobiliteitshulpmiddelen u gebruikt. Plaats voor elke vraag een vinkje (✓) in **EEN** vakje om aan te geven welke uitspraak uw kwaliteit van leven en mobiliteit op dit moment het beste beschrijft. Als u mobiliteitshulpmiddelen gebruikt, bedenk dan bij elke vraag hoe deze u helpen of hinderen.

1. **Toegankelijkheid**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Ik vind het niet lastig om me in mijn huis te verplaatsen |
|  |  | Ik vind het een beetje lastig om me in mijn huis te verplaatsen |
|  |  | Ik vind het heel lastig om me in mijn huis te verplaatsen |
|  |  | Ik kan me niet in mijn huis verplaatsen |

1. **Bijdrage** *(zoals een bijdrage thuis, op het werk, in het onderwijs of in de gemeenschap)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Mijn mobiliteit maakt het nooit lastig om bij te dragen en de dingen te doen waardoor ik me gewaardeerd voel |
|  |  | Mijn mobiliteit maakt het soms lastig om bij te dragen en de dingen te doen waardoor ik me gewaardeerd voel |
|  |  | Mijn mobiliteit maakt het vaak lastig om bij te dragen en de dingen te doen waardoor ik me gewaardeerd voel |
|  |  | Mijn mobiliteit maakt het altijd lastig om bij te dragen en de dingen te doen waardoor ik me gewaardeerd voel |

1. **Pijn en ongemak**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Het is niet pijnlijk of ongemakkelijk als ik me in het dagelijks leven beweeg. |
|  |  | Het is een beetje pijnlijk of ongemakkelijk als ik me in het dagelijks leven beweeg. |
|  |  | Het is heel pijnlijk of ongemakkelijk als ik me in het dagelijks leven beweeg. |
|  |  | Het is uiterst pijnlijk of ongemakkelijk als ik me in het dagelijks leven beweeg. |

1. **Onafhankelijkheid**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Ik ben altijd tevreden met mijn mate van onafhankelijkheid |
|  |  | Ik ben vaak tevreden met mijn mate van onafhankelijkheid |
|  |  | Ik ben soms tevreden met mijn mate van onafhankelijkheid |
|  |  | Ik ben nooit tevreden met mijn mate van onafhankelijkheid |

1. **Eigenwaarde** *(inclusief identiteit, zelfvertrouwen en zelfbewustzijn)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Ik denk nooit slecht over mezelf vanwege mijn mobiliteit |
|  |  | Ik denk soms slecht over mezelf vanwege mijn mobiliteit |
|  |  | Ik denk vaak slecht over mezelf vanwege mijn mobiliteit |
|  |  | Ik denk altijd slecht over mezelf vanwege mijn mobiliteit |

1. **Humeur en emoties**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Ik voel me nooit down, verdrietig of ongelukkig vanwege mijn mobiliteit |
|  |  | Ik voel me soms down, verdrietig of ongelukkig vanwege mijn mobiliteit |
|  |  | Ik voel me vaak down, verdrietig of ongelukkig vanwege mijn mobiliteit |
|  |  | Ik voel me altijd down, verdrietig of ongelukkig vanwege mijn mobiliteit |

1. **Angst** *(zoals zorgen of stress)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Mijn mobiliteit maakt me niet angstig |
|  |  | Mijn mobiliteit maakt me een beetje angstig |
|  |  | Mijn mobiliteit maakt me heel angstig |
|  |  | Mijn mobiliteit maakt me heel erg angstig |