

	Totaal geen moeite	Nauwelijks moeite	Enige moeite	Veel moeite	Zeer veel moeite	Niet in staat
Opstaan uit bed	0	1	2	3	4	5
De hele nacht slapen	0	1	2	3	4	5
Omdraaien in bed	0	1	2	3	4	5
Auto rijden	0	1	2	3	4	5
20 tot 30 minuten (achter elkaar) staan	0	1	2	3	4	5
Enkele uren in een stoel zitten	0	1	2	3	4	5
Een trap oplopen	0	1	2	3	4	5
Een klein eindje lopen (300- 400 m)	0	1	2	3	4	5
Enkele kilometers lopen	0	1	2	3	4	5
Naar een hoge plank reiken	0	1	2	3	4	5
Een bal werpen	0	1	2	3	4	5
Een eindje hardlopen (100m)	0	1	2	3	4	5
Iets uit de koelkast pakken	0	1	2	3	4	5
Het bed opmaken	0	1	2	3	4	5
Sokken (of panty) aantrekken	0	1	2	3	4	5
Voorover buigen om bijv. badkuip of W.C. schoon te maken	0	1	2	3	4	5
Een stoel verplaatsen	0	1	2	3	4	5
Een zware deur opentrekken of openduwen	0	1	2	3	4	5
Dragen van 2 tassen met boodschappen	0	1	2	3	4	5
Een zware koffer optillen en dragen	0	1	2	3	4	5