

# *De STEP AADL Lijst*



*Welke activiteiten  
zijn problematisch en  
wat is de oplossing?*

## Activiteiten en rugklachten, AADLL

### Rugklachten door rugbolling

Als je rugklachten hebt, is je dagelijks leven lastig, meer dan lastig.

Voor je rugklachten is je dagelijkse leven een soort mijnenveld geworden.

Veel van je dagelijkse activiteiten dreigen hernieuwde overbelasting te veroorzaken en zo:

- \* je rugklachten te verergeren
- \* je rugklachten langer te laten duren
- \* je rugklachten te doen terugkomen



Meestal ben je je hier niet van bewust.

Deze lijst bij je rugklachten tracht je duidelijk te maken hoe gemakkelijk je ongewenste activiteiten kunnen overkomen. Een veelheid van ongewenste activiteiten zijn verzameld, uitsluitend op basis van ervaringen van mensen die **zelf** rugklachten hadden.

1. Omcirkel het nummer van de activiteiten die je rugklachten verergeren en vul in hoeveel problemen je er mee hebt.
2. Vul op blz. 8 en/of 9 de top 5 van je probleemactiviteiten in.
3. Schrijf op hoe je je pijnlijke activiteit veiliger kunt uitvoeren.
4. Schrijf je verergerende activiteiten op die niet in deze lijst staan.
5. Vul in in welke mate men je klachten psychisch vindt.



### 1. Baby oppakken



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



### 1a. Hoesten of niezen in zit



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



### 2. Zitten met rechte knieën



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



### 3. Fietsband oppompen



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



### 3a. Opstaan na voeden



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



### 4. Stofzuigen



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



### 5. Speelgoed opruimen

Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	kan ik helemaal niet
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------



### 6. Bed opmaken

Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	kan ik helemaal niet
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------



### 7. Plant oppakken

Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	kan ik helemaal niet
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------



### 8. Vloer dweilen

Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	kan ik helemaal niet
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------




### 9. Stekker in of uit stopcontact

Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	kan ik helemaal niet
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------



### 10. Afwassen

Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	kan ik helemaal niet
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------

Schrijf hier pijnverergerende activiteiten op die niet in deze lijst staan.

10a. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	kan ik helemaal niet
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------

10b. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	kan ik helemaal niet
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------



### 11. Veters strikken in zit

Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	kan ik helemaal niet
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------------------



## 12. Teennagels knippen



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



## 13. Benen scheren



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



## 14. Schoen uitdoen



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



## 15. Gebukt veters strikken



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

Schrijf hier pijnverergerende activiteiten op die niet in deze lijst staan.



15a. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

15b. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



## 16. Koffer pakken



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



## 17. Koffer uit auto pakken



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



## 18. Autorijden



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



### 19. Autodeur openen



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



### 20. La opentrekken in zit



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



### 21. Iets uit la pakken in zit



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



### 22. Band in VCR doen



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



### 23. CD Pakken



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



### 24. Bordje van tafeltje pakken



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



### 25. Kopje van tafel pakken



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



### 26. Pan pakken onder uit la



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet



## 27. Opstaan uit bankstel



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik  
probleem |-----| helemaal niet



## 28. Fiets op slot zetten



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik  
probleem |-----| helemaal niet



## 29. Licht op fiets aandoen



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik  
probleem |-----| helemaal niet



## 30. Opkomen uit bed



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik  
probleem |-----| helemaal niet



## 31. Opstaan uit bed



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik  
probleem |-----| helemaal niet



## 32. Kledingstukken oprapen



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik  
probleem |-----| helemaal niet



## 33. Voeten afdrogen



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik  
probleem |-----| helemaal niet



## 34. Sokken aantrekken



Hoe kun je dit veiliger doen?:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik  
probleem |-----| helemaal niet

**Schrijf hier pijnverergerende activiteiten op die niet in deze lijst staan.**

35a.....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

35b.....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

**Schrijf hier pijnverergerende WERK activiteiten op die niet in deze lijst staan.**

37a.....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

37b.....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

**Schrijf hier pijnverergerende WERK activiteiten op die niet in deze lijst staan.**

37a.....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

37b.....

Hoeveel problemen heb je hiermee?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

In welke mate denkt u dat uw klachten psychisch zijn

helemaal niet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 volledig

In welke mate denkt u dat anderen uw klachten psychisch vinden?

helemaal niet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 volledig

Vindt u het vervelend dat anderen uw klachten psychisch vinden?

helemaal niet 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ja heel erg



**Meting I, zonder GewichtHeffersTechnieken (GHT)**

Ranglijst dd: .....

A. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

B. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

C. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

D. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

E. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

**Totaal****Meting I, met GewichtHeffersTechnieken (GHT)**

A. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

B. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

C. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

D. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

E. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 kan ik helemaal niet

**Totaal**

## Meting II, zonder GewichtHeffersTechnieken (GHT)

Ranglijst dd: .....

A. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    kan ik helemaal niet

B. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    kan ik helemaal niet

C. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    kan ik helemaal niet

D. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    kan ik helemaal niet

E. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    kan ik helemaal niet

**Totaal**

## Meting II, met GewichtHeffersTechnieken (GHT)

A. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    kan ik helemaal niet

B. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    kan ik helemaal niet

C. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    kan ik helemaal niet

D. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    kan ik helemaal niet

E. nr. .... Hoeveel problemen heb je met.....?

geen enkel probleem    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    kan ik helemaal niet

**Totaal**

**Resultaat zonder GewichtHeffersTechnieken (GHT)**

A nr. .... Naam: .....

B nr. .... Naam: .....

C nr. .... Naam: .....

D nr. .... Naam: .....

E nr. .... Naam: .....

**Totaal**

meting 1	meting 2	verbeterd

**Resultaat met GewichtHeffersTechnieken (GHT)**

A nr. .... Naam: .....

B nr. .... Naam: .....

C nr. .... Naam: .....

D nr. .... Naam: .....

E nr. .... Naam: .....

**Totaal**

meting 1	meting 2	verbeterd