

De Groningen Frailty Index

Deze test gaat over de situatie van de afgelopen maand. Beantwoord de vragen met ja of nee. Zelfstandig = zonder hulp van een persoon. U bent ook zelfstandig als u een rollator of ander hulpmiddel gebruikt.

1. Kunt u geheel zelfstandig boodschappen doen?	Ja (0)		Nee (1)
2. Kunt u geheel zelfstandig buitenshuis lopen?	Ja (0)		Nee (1)
3. Kunt u geheel zelfstandig aan- en uitkleden?	Ja (0)		Nee (1)
4. Kunt u geheel zelfstandig van en naar het toilet gaan?	Ja (0)		Nee (1)
5. Als u uzelf een rapportcijfer zou moeten geven voor uw lichamelijke fitheid, waarbij een 1 staat voor heel slecht en een 10 voor heel goed: wat zou dit cijfer dan zijn?	0-6 (1)	7-10 (0)	
6. Ondervindt u problemen in het dagelijks leven doordat u slecht ziet?	Ja (1)		Nee (0)
7. Ondervindt u problemen in het dagelijks leven doordat u slecht hoort?	Ja (1)		Nee (0)
8. Bent u in de afgelopen maanden veel afgevallen zonder dat u dat zelf wilde?	Ja (1)		Nee (0)
9. Gebruikt u op dit moment 4 of meer verschillende medicijnen?	Ja (1)		Nee (0)
10. Heeft u klachten van uw geheugen?	Ja (1)	Soms (0)	Nee (0)
11. Ervaart u wel eens een leegte om u heen?	Ja (1)	Soms (1)	Nee (0)
12. Mist u wel eens mensen om u heen?	Ja (1)	Soms (1)	Nee (0)
13. Voelt u zich wel eens in de steek gelaten?	Ja (1)	Soms (1)	Nee (0)
14. Heeft u zich de laatste tijd somber of neerslachtig gevoeld?	Ja (1)	Soms (1)	Nee (0)
15. Heeft u zich de laatste tijd nerveus of angstig gevoeld?	Ja (1)	Soms (1)	Nee (0)

De score

De punten staan achter de antwoorden. Tel de punten op. Als u op deze lijst 4 punten of meer scoort, wordt u beschouwd als kwetsbaar. Als u op de eerste 4 vragen punten scoort en u hebt geen partner die u altijd helpt, denk dan na over professionele hulp. Aan bepaalde vormen van kwetsbaarheid is weinig te doen, maar aan andere wel.

Referenties:

1. Steverink, N., Slaets, J.P.J., Schuurmans, H., & Lis, M. van (2001). Measuring frailty: development and testing of the Groningen Frailty Indicator (GFI). *The Gerontologist*, 41, special issue 1, 236-237.
2. Schuurmans, H., Steverink, N., Lindenberg, S., Frieswijk, N., & Slaets, J.P.J. (2004). Old or frail: what tells us more? *Journals of Gerontology: Medical Sciences*, 59A, 962-965.