

LICHAAMSFUNCTIES

Hoe voel ik me lichamelijk?

1. Ik voel mij gezond
 |0|--|1|--|2|--|3|--|4|--|5| --|6|--|7|--|8|--|9|--|10|
2. Ik voel mij fit
 |0|--|1|--|2|--|3|--|4|--|5| --|6|--|7|--|8|--|9|--|10|
3. Ik heb geen klachten en pijn
 |0|--|1|--|2|--|3|--|4|--|5| --|6|--|7|--|8|--|9|--|10|
4. Ik slaap goed
 |0|--|1|--|2|--|3|--|4|--|5| --|6|--|7|--|8|--|9|--|10|
5. Ik eet goed
 |0|--|1|--|2|--|3|--|4|--|5| --|6|--|7|--|8|--|9|--|10|
6. Ik herstel snel na inspanning. Bijvoorbeeld na het sporten.
 |0|--|1|--|2|--|3|--|4|--|5| --|6|--|7|--|8|--|9|--|10|
7. Ik kan makkelijk bewegen. Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen.
 |0|--|1|--|2|--|3|--|4|--|5| --|6|--|7|--|8|--|9|--|10|

Score, totaal:		Delen door 7	
----------------	--	--------------	--

MENTAAL WELBEVINDEN

Hoe gaat het mentaal met me?

1. Ik kan dingen goed onthouden
 |0|--|1|--|2|--|3|--|4|--|5| --|6|--|7|--|8|--|9|--|10|
2. Ik kan mij goed concentreren
 |0|--|1|--|2|--|3|--|4|--|5| --|6|--|7|--|8|--|9|--|10|
3. Ik kan zien, horen, praten, lezen
 |0|--|1|--|2|--|3|--|4|--|5| --|6|--|7|--|8|--|9|--|10|
4. Ik voel mij vrolijk
 |0|--|1|--|2|--|3|--|4|--|5| --|6|--|7|--|8|--|9|--|10|
5. Ik accepteer mijzelf zoals ik ben
 |0|--|1|--|2|--|3|--|4|--|5| --|6|--|7|--|8|--|9|--|10|
6. Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen
 |0|--|1|--|2|--|3|--|4|--|5| --|6|--|7|--|8|--|9|--|10|
7. Ik heb controle over mijn leven
 |0|--|1|--|2|--|3|--|4|--|5| --|6|--|7|--|8|--|9|--|10|

Score, totaal:		Delen door 7	
----------------	--	--------------	--

ZINGEVING

Hoeveel vertrouwen heb ik in mijn eigen toekomst?

1. Ik heb een zinvol leven
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
2. Ik heb 's morgens zin in de dag
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
3. Ik heb idealen die ik graag wil bereiken
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
4. Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
5. Ik accepteer het leven zoals het komt
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
6. Ik ben dankbaar voor wat het leven mij biedt
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
7. Ik wil mijn hele leven blijven leren
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Score, totaal:		Delen door 7	
----------------	--	--------------	--

KWALITEIT VAN LEVEN

Lukt het me te genieten van het leven?

1. Ik geniet van mijn leven
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
2. Ik ben gelukkig
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
3. Ik zit lekker in mijn vel
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
4. Ik ervaar evenwicht in mijn leven
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
5. Ik voel mij veilig
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
6. Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
7. Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Score, totaal:		Delen door 7	
----------------	--	--------------	--

SOCIAAL MAATSCHAPPELIJK PARTICIPEREN

In hoeverre kan ik meedoen in de samenleving?

1. Ik heb goed contact met andere mensen
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
2. Andere mensen nemen mij serieus
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
3. Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
4. Ik heb mensen die mij steunen als dat nodig is
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
5. Ik heb het gevoel dat ik erbij hoor in mijn omgeving
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
6. Ik heb werk of andere bezigheden die ik zinvol vind
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
7. Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Score, totaal:		Delen door 7	
----------------	--	--------------	--

DAGELIJKS FUNCTIONEREN

Hoe ziet mijn dagelijks leven eruit?

1. Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen, aankleden, boodschappen doen, koken.
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
2. Ik weet wat ik wel kan en wat ik niet kan
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
3. Ik weet hoe ik mijn gezondheid kan verzorgen
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
4. Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
5. Ik kan goed omgaan met het geld dat ik elke maand krijg
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
6. Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10
7. Ik weet hoe ik zo nodig hulp kan krijgen van officiële instanties
 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Score, totaal:		Delen door 7	
----------------	--	--------------	--

Score, som-totaal:		Delen door 42	
-----------------------	--	---------------	--