CHECKLIST INDIVIDUELE SPANKRACHT

Instructie: U ziet een lijst van 20 uitspraken. Met behulp van deze uitspraken willen we een indruk krijgen van hoe u zich de laatste twee weken heeft gevoeld. Er staat bijvoorbeeld de uitspraak:

Ik voel me ontspannen

Wanneer u dat vindt dat het helemaal klopt dat u zich de laatste twee weken ontspannen heeft gevoeld, plaatst u een kruisje in het linker hokje; dus zo

Ik voel me ontspannen

ja, dat klopt								**nee,**dat klopt niet
	X							

Wanneer u vindt dat het helemaal niet klopt dat u zich de laatste twee weken ontspannen heeft gevoeld, plaatst u een kruisje in het rechter hokje; dus zo

Ik voel me ontspannen

ja, dat klopt								**nee,**dat klopt niet
							X	

Wanneer u vindt dat het antwoord niet “ja, dat klopt, maar ook niet “nee, dat klopt niet” is, zet dan een kruisje in het hokje dat het meest overeenkomt met uw gevoel.
Bijvoorbeeld als u zich wel wat ontspannen voelt, maar niet zo erg ontspannen, kunt u het kruisje in een van de hokjes zetten die in de buurt staan van de antwoordmogelijkheid “ja, dat klopt”. Dus bijvoorbeeld als volgt:

Ik voel me ontspannen

ja, dat klopt								**nee,**dat klopt niet
		X						

Sla geen uitspraak over en plaats telkens één kruisje bij iedere uitspraak.

1. Ik voel me moe.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

2. Ik zit vol activiteit.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

3. Nadenken kost me moeite.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

4. Lichamelijk voel ik me uitgeput.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

5. Ik heb zin om allerlei leuke dingen te gaan doen.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

6. Ik voel me fit.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

7. Ik vind dat ik veel doe op een dag.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

8. Als ik ergens mee bezig ben, kan ik mijn gedachten er goed bijhouden.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

9. Ik voel me slap.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

10. Ik vind dat ik weinig doe op een dag.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

11. Ik kan me goed concentreren.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

12. Ik voel me uitgerust.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

13. Het kost me moeite ergens mijn aandacht bij te houden.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

14. Lichamelijk voel ik me in een slechte conditie.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

15. Ik zit vol plannen.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

16. Ik ben snel moe.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

17. Er komt weinig uit mijn handen.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

18. De zin om dingen te ondernemen ontbreekt mij.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

19. Mijn gedachten dwalen makkelijk af.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet

20. Lichamelijk voel ik me in een uitstekende conditie.

Ja, dat klopt								**Nee**, dat klopt niet