

Multidimensionele Vermoeidheidsindex

Met behulp van onderstaande uitspraken willen wij een indruk krijgen van hoe u zich de laatste dagen voelt.

VOORBEELD:

Ik voel me ontspannen

Ja, dat klopt Nee, dat klopt niet

Hoe minder u deze uitspraak van toepassing vindt, hoe meer u het kruisje naar rechts richting "nee, dat klopt niet" kunt plaatsen. Sla geen uitspraken over en plaats telkens één kruisje bij iedere uitspraak. Er zijn geen foute antwoorden. Het gaat om uw eerste indruk.

Het gaat om hoe u zich de laatste dagen voelt.

1. Ik voel me fit

Ja, dat klopt Nee, dat klopt niet

2. Lichamelijk voel ik me tot weinig in staat

Ja, dat klopt Nee, dat klopt niet

3. Ik zit vol activiteit

Ja, dat klopt Nee, dat klopt niet

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

Ja, dat klopt Nee, dat klopt niet

5. Ik voel me moe

Ja, dat klopt Nee, dat klopt niet

6. Ik vind dat ik veel doe op een dag

Ja, dat klopt Nee, dat klopt niet

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

Ja, dat klopt Nee, dat klopt niet

8. Lichamelijk kan ik veel aan

Ja, dat klopt

Nee, dat klopt niet

9. Ik zie er tegenop om iets te doen

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 om 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 gauw 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 gemakkelijk af

Ja, dat klopt

Nee, dat klopt niet

20. Lichamelijk voel ik me in een uitstekende conditie

Ja, dat klopt

Nee, dat klopt niet