|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Geef hieronder aan welke uitspraken uw situatie **VANDAAG** het beste beschrijven. Plaats hiervoor een kruisje in **ÉÉN** hokje van elk van de zeven onderwerpen. | | |
|  | |  |
| **ZELFBEELD** | |  |
| Ik denk heel positief over mijzelf | | **☐** |
| Ik denk positief over mijzelf | | **☐** |
| Ik denk negatief over mijzelf | | **☐** |
| Ik denk heel negatief over mijzelf | | **☐** |
|  | |  |
| **ONAFHANKELIJKHEID** *Bijvoorbeeld: keuzevrijheid, financieel, meebeslissen* | |  |
| Ik ben heel tevreden over de mate van mijn onafhankelijkheid | | **☐** |
| Ik ben tevreden over de mate van mijn onafhankelijkheid | | **☐** |
| Ik ben ontevreden over de mate van mijn onafhankelijkheid | | **☐** |
| Ik ben heel ontevreden over de mate van mijn onafhankelijkheid | | **☐** |
|  | |  |
| **STEMMING** | |  |
| Ik voel mij niet angstig, somber of depressief | | **☐** |
| Ik voel mij een beetje angstig, somber of depressief | | **☐** |
| Ik voel mij angstig, somber of depressief | | **☐** |
| Ik voel mij heel angstig, somber of depressief | | **☐** |
|  | |  |
| **RELATIES** *Bijvoorbeeld: partner, kinderen, familie, vrienden* | |  |
| Ik ben heel tevreden over mijn relaties | | **☐** |
| Ik ben tevreden over mijn relaties | | **☐** |
| Ik ben ontevreden over mijn relaties | | **☐** |
| Ik ben heel ontevreden over mijn relaties | | **☐** |
|  | |  |
| **DAGELIJKSE ACTIVITEITEN** *Bijvoorbeeld: werk, studie, huishouden, vrijetijdsactiviteiten* | |  |
| Ik ben heel tevreden over mijn dagelijkse activiteiten | | **☐** |
| Ik ben tevreden over mijn dagelijkse activiteiten | | **☐** |
| Ik ben ontevreden over mijn dagelijkse activiteiten | | **☐** |
| Ik ben heel ontevreden over mijn dagelijkse activiteiten | | **☐** |
|  | |  |
| **LICHAMELIJKE GEZONDHEID** | |  |
| Ik heb geen problemen met mijn lichamelijke gezondheid | | **☐** |
| Ik heb enkele problemen met mijn lichamelijke gezondheid | | **☐** |
| Ik heb veel problemen met mijn lichamelijke gezondheid | | **☐** |
| Ik heb zeer veel problemen met mijn lichamelijke gezondheid | | **☐** |
|  | |  |
| **TOEKOMST** | |  |
| Ik zie mijn toekomst heel positief in | | **☐** |
| Ik zie mijn toekomst positief in | | **☐** |
| Ik zie mijn toekomst somber in | | **☐** |
| Ik zie mijn toekomst heel somber in | | **☐** |
|  | |  |
|  | |  |
| **PSYCHISCH WELZIJN** | | |
| Geef op de meetschaal hieronder met een X aan hoe u uw psychisch welzijn beoordeelt. Een 0 staat voor het slechtst voorstelbare psychisch welzijn en 10 voor het best voorstelbare psychisch welzijn. | | |
|  | | |
| Slechtst voorstelbare  psychisch welzijn | Best voorstelbare  psychisch welzijn | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |
| 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | | |