

Hieronder vindt u een aantal problemen of toestanden, die mogelijk op u van toepassing zijn geweest in de afgelopen weken. Wilt u telkens 1 van de opstaande streepjes achter het probleem omcirkelen?

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer vaak
1. Vermoeid gevoel					
2. Moe wakker worden					
3. Onrustig slapen					
4. Geen zin om iets te ondernemen					
5. Veel tijd nodig om bij te komen na lichaamsbeweging					
6. Een inspanning te kort kunnen volhouden					
7. De aandacht slecht bij een ding houden					
8. Gauw afgeleid zijn					
9. Drukke in het hoofd					
10. Onnodige fouten maken					
11. Tekort aan rust					
12. Moeite met ontspannen					
13. Geen energie om iets te ondernemen					
14. Prikkelbaar					
15. Moeite met lopen en bewegen					
16. Stijfheid van het lichaam					

Naam:

Leeftijd: man / vrouw

Medicijnen: Hoofdklacht:

Moeilijk bewegen: 5, 6, 15, 16.

Vermoeid: 1, 2, 3, 11, 12

Mentale onrust: 7,8,10,14