

# Formulier welzijn

Denk erover na hoe het afgelopen week (inclusief vandaag) met u ging. Lees alle uitspraken door een omcirkel het cijfer (0-4) dat het beste overeenkomt met hoe het deze week met u ging.

Hoe vaak heeft u afgelopen week ...	Nooit	Nauwelijks	Soms	Vaak	Heel vaak
... zich rustig en ontspannen gevoeld?	0	1	2	3	4
... goed en voldoende geslapen?	0	1	2	3	4
... goede trek gevoeld?	0	1	2	3	4
... zich kunnen focussen en concentreren op alledaagse taken?	0	1	2	3	4
... het initiatief kunnen nemen voor hetgeen u zich had voorgenomen en dit kunnen uitvoeren?	0	1	2	3	4
... interesse voor verschillende activiteiten en voor de mensen om u heen gevoeld?	0	1	2	3	4
... zich optimistisch gevoeld en de dingen positief bekeken?	0	1	2	3	4
... zich gelukkig en harmonisch gevoeld?	0	1	2	3	4
... zich opgewekt en vol energie gevoeld?	0	1	2	3	4
... zich tevreden met uzelf gevoeld?	0	1	2	3	4
... sterke levenslust gevoeld?	0	1	2	3	4
... beslissingen kunnen nemen en uitvoeren?	0	1	2	3	4
... het voor uzelf kunnen opnemen en uzelf kunnen verdedigen?	0	1	2	3	4
... het moment kunnen genieten en problemen kunnen vergeten?	0	1	2	3	4
... zich met uw leven, zoals het er nu voorstaat, tevreden gevoeld?	0	1	2	3	4
... de kracht gehad, bij te komen, wanneer iets stressvol en moeilijk was?	0	1	2	3	4
... gevoeld, dat uw bestaan zinvol was?	0	1	2	3	4
... zich gezond en bij goede gezondheid gevoeld?	0	1	2	3	4