

Activiteitenbalans

Kruis het hokje aan dat het beste past bij uw huidige situatie

1. Als ik denk aan een normale week, heb ik niet te veel en niet te weinig te doen.

Geheel mee oneens Mee oneens Mee eens Geheel mee eens

2. Er is balans tussen de dingen die ik doe voor anderen en voor mezelf.

Geheel mee oneens Mee oneens Mee eens Geheel mee eens

3. Ik zorg ervoor dat ik de dingen doe die ik echt wil doen.

Geheel mee oneens Mee oneens Mee eens Geheel mee eens

4. Er is balans tussen de verschillende activiteiten in mijn dagelijkse leven (bijvoorbeeld werk, huishouden, vrije tijd, rust en slaap.

Geheel mee oneens Mee oneens Mee eens Geheel mee eens

5. Er is genoeg tijd om de dingen te doen die ik moet doen.

Geheel mee oneens Mee oneens Mee eens Geheel mee eens

6. Er is balans tussen lichamelijke, sociale, mentale en rustgevende activiteiten.

Geheel mee oneens Mee oneens Mee eens Geheel mee eens

7. Ik ben tevreden met de tijd die ik besteed aan de verschillende activiteiten in mijn dagelijks leven.

Geheel mee oneens Mee oneens Mee eens Geheel mee eens

8. In een normale week, ben ik tevreden met het aantal activiteiten waar ik bij betrokken ben.

Geheel mee oneens Mee oneens Mee eens Geheel mee eens

9. Er is genoeg afwisseling tussen de dingen die ik moet doen en de dingen die ik wil doen.

Geheel mee oneens Mee oneens Mee eens Geheel mee eens

10. Er is balans tussen activiteiten die energie kosten en energie geven.

Geheel mee oneens Mee oneens Mee eens Geheel mee eens

11. Ik ben tevreden met de tijd die ik besteed aan rusten, herstellen en slapen.

Geheel mee oneens Mee oneens Mee eens Geheel mee eens

Scores:

0= Geheel mee oneens

1= Mee oneens

2= Mee eens

3= Geheel mee eens

Totaal score (0-33)