

Welk cijfer geef je de stellingen
Graag aankruisen wat van toepassing is
1 betekent helemaal niet tot 10 helemaal van toepassing

- 1 Ik voel mij gezond
- 2 Ik voel mij fit
- 3 Ik kan makkelijk bewegen,
Bijvoorbeeld traplopen, wandelen of fietsen

[illegible]

4 Ik kan dingen goed onthouden
5 Ik zoek naar oplossingen om moeilijke situaties te veranderen
6 Ik heb controle over mijn leven

[illegible]

7 Ik heb een zinvol leven
8 Ik heb 's morgens zin in de dag
9 Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst

[illegible]

10 Ik voel mij veilig
11 Ik ben tevreden over waar ik woon en met wie
12 Ik heb genoeg geld om mijn rekeningen te betalen
13 Ik ben tevreden over de intimiteit in mijn leven

[illegible]

14 Ik heb mensen met wie ik leuke dingen kan doen
15 Ik heb het gevoel dat ik erbij hoor in mijn omgeving
16 Ik ben geïnteresseerd in wat er in de maatschappij gebeurt

[illegible]

17 Ik kan goed voor mijzelf zorgen. Bijvoorbeeld wassen,
aankleden, boodschappen doen, koken

18 Ik kan goed plannen wat ik op een dag moet doen

19 Ik kan werken of vrijwilligerswerk doen

20 Ik weet hoe ik zonodig hulp kan krijgen van officiële instanties

[illegible]