

# VERMOEIDHEID: HOE VOELT HET VANDAAG?

## Vermoeidheidsintensiteit

### 1. Hoe erg was uw vermoeidheid in het algemeen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geen vermoeidheid										Zo erg als ik me kan voorstellen

### 2. Hoe erg was uw vermoeidheid op het moment dat het het ergst was?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geen vermoeidheid										Zo erg als ik me kan voorstellen

### 3. Hoe erg was uw vermoeidheid op dit moment (nu)?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geen vermoeidheid										Zo erg als ik me kan voorstellen

## Invloed op dagelijks functioneren

Geef aan in hoeverre de vermoeidheid invloed had op de volgende onderdelen van uw leven, in de afgelopen 24 uur:

### 4. Uw algemene activiteitsniveau (bijv. bewegen, huishouden, hobby's)?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Helemaal Invloed	Geen									Kan niets meer doen

### 5. Uw stemming of gemoedstoestand?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geen Invloed										Zeer negatief beïnvloed

### 6. Uw werk (inclusief vrijwilligerswerk of taken thuis)?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geen Invloed										Kan niet werken of taken doen

### 7. Uw relaties met anderen (zoals familie of vrienden)?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geen Invloed										Grote afstand / veel impact

### 8. Uw plezier of interesse in het leven?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geen Invloed										Helemaal geen plezier

### 9. Uw mogelijkheid om te wandelen of te bewegen?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geen Invloed										Ik kan nauwelijks bewegen

### 10. Uw concentratie of helder denken?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Geen problemen										Heel moeilijk om te focussen of denken

**Interpretatie voor  
zelfmonitoring:**

- Score 1–3 = Milde vermoeidheid
- Score 4–6 = Matige vermoeidheid
- Score 7–10 = Ernstige vermoeidheid

Richt je vooral op vragen 1–3 voor de intensiteit, en op vragen 4-10 voor de impact op het dagelijks leven.

