

Whiplashed

***** CIS20R *****

Checklist Individuele Spankracht
Academisch Ziekenhuis Nijmegen
Afdeling Medische Psychologie

Instructie:

Op de volgende pagina staan 20 uitspraken. Met behulp van deze uitspraken willen wij een indruk krijgen van hoe u zich de laatste twee weken heeft gevoeld. Er staat bijvoorbeeld de uitspraak:

Ik voel me ontspannen

Wanneer u vindt dat het helemaal klopt dat u zich de laatste twee weken ontspannen heeft gevoeld, plaatst u een kruisje in het linker hokje; dus zo

Ik voel me ontspannen

ja, dat klopt

X							
---	--	--	--	--	--	--	--

nee, dat klopt niet

Wanneer u vindt dat het helemaal niet klopt dat u zich de laatste twee weken ontspannen heeft gevoeld, plaatst u een kruisje in het rechter hokje, dus zo:

Ik voel me ontspannen

ja, dat klopt

							X
--	--	--	--	--	--	--	---

nee, dat klopt niet

Wanneer u vindt dat het antwoord niet "ja, dat klopt", maar ook niet "nee, dat klopt niet" is, zet dan een kruisje in het hokje dat het meest overeenkomt met uw gevoel.

Bijvoorbeeld als u zich wel wat ontspannen voelt, maar niet zo erg ontspannen, kunt u het kruisje in een van de hokjes zetten die in de buurt staan van de antwoordmogelijkheid "ja, dat klopt". Dus bijvoorbeeld als volgt:

Ik voel me ontspannen

ja, dat klopt

		X					
--	--	---	--	--	--	--	--

nee, dat klopt niet

Sla geen uitspraak over en plaats telkens één kruisje bij iedere uitspraak.

Whiplashed

- | | | | |
|---|---------------|--------------------------|---------------------|
| 1. Ik voel me moe | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 2. Ik zit vol activiteit | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 3. Nadenken kost me moeite | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 4. Lichamelijk voel ik me uitgeput | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 5. Ik heb zin om allerlei leuke dingen te gaan doen | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 6. Ik voel me fit | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 7. Ik vind dat ik veel doe op een dag | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 8. Als ik ergens mee bezig ben, kan ik mijn gedachten er goed bijhouden | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 9. Ik voel me slap | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 10. Ik vind dat ik weinig doe op een dag | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 11. Ik kan me goed concentreren | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 12. Ik voel me uitgerust | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 13. Het kost me moeite ergens mijn aandacht bij te houden | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 14. Lichamelijk voel ik me in een slechte conditie | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 15. Ik zit vol plannen | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 16. Ik ben gauw moe | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 17. Er komt weinig uit mijn handen | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 18. De zin om dingen te ondernemen ontbreekt mij | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 19. Mijn gedachten dwalen gemakkelijk af | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |
| 20. Lichamelijk voel ik me in een uitstekende conditie | ja, dat klopt | <input type="checkbox"/> | nee, dat klopt niet |