HERSTELMONITOR BURN-OUT

1. Lichamelijk Functioneren

Functioneer je in vergelijking met vroeger, vóór de aanloop van de burn-out, slechter of beter op de volgende punten?

Zet een kruisje in de kolom die het beste past. De kruisjes tellen zelf op.

		Test 1: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 2: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 3: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 4: DATUM INVULLEN: 00-00-00					
		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter	
		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4	
1.1	Onrustig slapen, steeds wakker																								
1.2	Moeite met inslapen																								
1.3	Te vroeg wakker																								
1.4	Lang slapen maar niet voldoende uitrusten																								
1.5	Lichamelijk vermoeid gevoel																								
1.6	Snelle toename van vermoeidheid bij inspanning																								
1.7	Pijnlijke spieren																								
1.8	Hoofdpijn																								
1.9	Pijn in de rug																								
1.10	Benauwdheid																								
1.11	Hartkloppingen																								
1.12	Snel trillen, beven																								
1.13	Misselijk																								
1.14	Moeite met ontspannen																								
1.15	Overprikkeldheid (door drukte, geluiden, licht)																								
1.16	<Eventueel zelf aanvullen>																								
1.17																									
1.18																									
Totaal aantal kruisjes per kolom		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0
							#DIV/0!						#DIV/0!						#DIV/0!						#DIV/0!

HERSTELMONITOR BURN-OUT

1. Lichamelijk Functioneren

Functioneer je in vergelijking met vroeger, vóór de aanloop van de bu

Zet een kruisje in de kolom die het beste past. De kruisjes tellen zelf

		Test 5: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 6 : DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 7: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 8: DATUM INVULLEN: 00-00-00					
		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter	
		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4	
1.1	Onrustig slapen, steeds wakker																								
1.2	Moeite met inslapen																								
1.3	Te vroeg wakker																								
1.4	Lang slapen maar niet voldoende uitrusten																								
1.5	Lichamelijk vermoeid gevoel																								
1.6	Snelle toename van vermoeidheid bij inspanning																								
1.7	Pijnlijke spieren																								
1.8	Hoofdpijn																								
1.9	Pijn in de rug																								
1.10	Benauwdheid																								
1.11	Hartkloppingen																								
1.12	Snel trillen, beven																								
1.13	Misselijk																								
1.14	Moeite met ontspannen																								
1.15	Overprikkeldheid (door drukte, geluiden, licht)																								
1.16	<Eventueel zelf aanvullen>																								
1.17																									
1.18																									
Totaal aantal kruisjes per kolom		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0
							#DIV/0!						**#DIV/0!**						**#DIV/0!**						**#DIV/0!**

HERSTELMONITOR BURN-OUT

1. Lichamelijk Functioneren

Functioneer je in vergelijking met vroeger, vóór de aanloop van de bu

Zet een kruisje in de kolom die het beste past. De kruisjes tellen zelf

		Test 9: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 10: DATUM INVULLEN: 00-00-00					
		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter	
		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4	
1.1	Onrustig slapen, steeds wakker												
1.2	Moeite met inslapen												
1.3	Te vroeg wakker												
1.4	Lang slapen maar niet voldoende uitrusten												
1.5	Lichamelijk vermoeid gevoel												
1.6	Snelle toename van vermoeidheid bij inspanning												
1.7	Pijnlijke spieren												
1.8	Hoofdpijn												
1.9	Pijn in de rug												
1.10	Benauwdheid												
1.11	Hartkloppingen												
1.12	Snel trillen, beven												
1.13	Misselijk												
1.14	Moeite met ontspannen												
1.15	Overprikkeldheid (door drukte, geluiden, licht)												
1.16	<Eventueel zelf aanvullen>												
1.17													
1.18													
Totaal aantal kruisjes per kolom		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0
							#DIV/0!						#DIV/0!

HERSTELMONITOR BURN-OUT

2. Emotioneel Functioneren

Functioneer je in vergelijking met vroeger, vóór de aanloop van de burn-out, slechter of beter op de volgende punten?

Zet een kruisje in de kolom die het beste past. De kruisjes tellen zelf op.

		Test 1: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 2: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 3: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 4: DATUM INVULLEN: 00-00-00					
		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter	
		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4	
2.1	Gemakkelijk overstuur raken																								
2.2	Snel prikkelbaar, kort lontje																								
2.3	Nerveus, gestrest																								
2.4	Angstig, bang																								
2.5	Somber, depressief																								
2.6	Geen plezier beleven																								
2.7	Geen zin om dingen te ondernemen																								
2.8	Gevoel van leegte, wezenloosheid																								
2.9	gevoel alles niet meer aan te kunnen																								
2.10	Emotioneel uitgeput																								
2.11	<Eventueel zelf aanvullen>																								
2.12																									
2.13																									
Totaal aantal kruisjes per kolom		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0
							#DIV/0!						**#DIV/0!**						**#DIV/0!**						**#DIV/0!**

HERSTELMONITOR BURN-OUT

2. Emotioneel Functioneren

Functioneer je in vergelijking met vroeger, vóór de aanloop van de bı

Zet een kruisje in de kolom die het beste past. De kruisjes tellen zel

		Test 5: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 6 : DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 7: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 8: DATUM INVULLEN: 00-00-00					
		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter	
		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4	
2.1	Gemakkelijk overstuur raken																								
2.2	Snel prikkelbaar, kort lontje																								
2.3	Nerveus, gestrest																								
2.4	Angstig, bang																								
2.5	Somber, depressief																								
2.6	Geen plezier beleven																								
2.7	Geen zin om dingen te ondernemen																								
2.8	Gevoel van leegte, wezenloosheid																								
2.9	gevoel alles niet meer aan te kunnen																								
2.10	Emotioneel uitgeput																								
2.11	<Eventueel zelf aanvullen>																								
2.12																									
2.13																									
Totaal aantal kruisjes per kolom		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0
							#DIV/0!						**#DIV/0!**						**#DIV/0!**						**#DIV/0!**

HERSTELMONITOR BURN-OUT

2. Emotioneel Functioneren

Functioneer je in vergelijking met vroeger, vóór de aanloop van de bı

Zet een kruisje in de kolom die het beste past. De kruisjes tellen zel

		Test 9: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 10: DATUM INVULLEN: 00-00-00					
		veel slechter	slechter	onveranderd	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onveranderd	beter	veel beter	
		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4	
2.1	Gemakkelijk overstuur raken												
2.2	Snel prikkelbaar, kort lontje												
2.3	Nerveus, gestrest												
2.4	Angstig, bang												
2.5	Somber, depressief												
2.6	Geen plezier beleven												
2.7	Geen zin om dingen te ondernemen												
2.8	Gevoel van leegte, wezenloosheid												
2.9	gevoel alles niet meer aan te kunnen												
2.10	Emotioneel uitgeput												
2.11	<Eventueel zelf aanvullen>												
2.12													
2.13													
Totaal aantal kruisjes per kolom		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0
							#DIV/0!						#DIV/0!

HERSTELMONITOR BURN-OUT

3. Cognitief Functioneren

Functioneer je in vergelijking met vroeger, vóór de aanloop van de burn-out, slechter of beter op de volgende punten?

Zet een kruisje in de kolom die het beste past. De kruisjes tellen zei

		Test 1: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 2: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 3: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 4: DATUM INVULLEN: 00-00-00					
		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter	
		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4	
3.1	Moeite met je aandacht erbij houden (cencentreren)																								
3.2	Vergeetachtig																								
3.3	Besluiteloos																								
3.4	Moeite met nadenken																								
3.5	Niet op woorden kunnen komen																								
3.6	Geen overzicht kunnen houden																								
3.7	<Eventueel zelf aanvullen>																								
3.8																									
3.9																									
Totaal aantal kruisjes per kolom		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0
							#DIV/0!						**#DIV/0!**						**#DIV/0!**						**#DIV/0!**

HERSTELMONITOR BURN-OUT

3. Cognitief Functioneren

Functioneer je in vergelijking met vroeger, v

Zet een kruisje in de kolom die het beste past. De kruisjes tel

		Test 5: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 6 : DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 7: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 8: DATUM INVULLEN: 00-00-00					
		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter	
		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4	
3.1	Moeite met je aandacht erbij houden (cencentreren)																								
3.2	Vergeetachtig																								
3.3	Besluiteloos																								
3.4	Moeite met nadenken																								
3.5	Niet op woorden kunnen komen																								
3.6	Geen overzicht kunnen houden																								
3.7	<Eventueel zelf aanvullen>																								
3.8																									
3.9																									
Totaal aantal kruisjes per kolom		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0
							#DIV/0!						#DIV/0!						#DIV/0!						#DIV/0!

HERSTELMONITOR BURN-OUT

3. Cognitief Functioneren

Functioneer je in vergelijking met vroeger, v

Zet een kruisje in de kolom die het beste past. De kruisjes tel

		Test 9: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 10: DATUM INVULLEN: 00-00-00					
		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter	
		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4	
3.1	Moeite met je aandacht erbij houden (cencentreren)												
3.2	Vergeetachtig												
3.3	Besluiteloos												
3.4	Moeite met nadenken												
3.5	Niet op woorden kunnen komen												
3.6	Geen overzicht kunnen houden												
3.7	<Eventueel zelf aanvullen>												
3.8													
3.9													
Totaal aantal kruisjes per kolom		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0
							#DIV/0!						**#DIV/0!**

HERSTELMONITOR BURN-OUT

4. Gedragskenmerken

Functioneer je in vergelijking met vroeger, vóór de aanloop van de burn-out, slechter of beter op de volgende punten?

Zet een kruisje in de kolom die het beste past. De kruisjes tellen zelf op.

		Test 1: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 2: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 3: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 4: DATUM INVULLEN: 00-00-00					
		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter	
		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4	
4.1	Meer roken																								
4.2	Meer drinken																								
4.3	Ongezond eten																								
4.4	Meer snoepen en/of snacken																								
4.5	te laat naar bed gaan																								
4.6	Ruzie maken																								
4.7	Ongeduldig zijn																								
4.8	Voor de tv blijven hangen																								
4.9	Op sociale media blijven hangen																								
4.10	Meer gamen																								
4.11	Te lang doorgaan, niet tijdig ophouden																								
4.12	Te veel doen en te weinig herstellen (roofbouw op jezelf plegen)																								
4.13	Geen grenzen stellen/ geen 'nee' zeggen																								
4.14	Te streng voor jezelf zijn																								
4.15	streng zijn																								
4.16	<Eventueel zelf aanvullen>																								
4.17																									
4.18																									
Totaal aantal kruisjes per kolom		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
							#DIV/0!						#DIV/0!						#DIV/0!						#DIV/0!

HERSTELMONITOR BURN-OUT

4. Gedragskenmerken

Functioneer je in vergelijking met vroeger, vóór de aanloop van de burn

Zet een kruisje in de kolom die het beste past. De kruisjes tellen zelf c

		Test 5: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 6 : DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 7: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 8: DATUM INVULLEN: 00-00-00					
		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onverander	beter	veel beter	
		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4	
4.1	Meer roken																								
4.2	Meer drinken																								
4.3	Ongezond eten																								
4.4	Meer snoepen en/of snacken																								
4.5	te laat naar bed gaan																								
4.6	Ruzie maken																								
4.7	Ongeduldig zijn																								
4.8	Voor de tv blijven hangen																								
4.9	Op sociale media blijven hangen																								
4.10	Meer gamen																								
4.11	Te lang doorgaan, niet tijdig ophouden																								
4.12	Te veel doen en te weinig herstellen (roofbouw op jezelf plegen																								
4.13	Geen grenzen stellen/ geen 'nee' zeggen																								
4.14	Te streng voor jezelf zijn																								
4.15	streng zijn																								
4.16	<Eventueel zelf aanvullen>																								
4.17																									
4.18																									
Totaal aantal kruisjes per kolom		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
							#DIV/0!						#DIV/0!						#DIV/0!						#DIV/0!

HERSTELMONITOR BURN-OUT

4. Gedragskenmerken

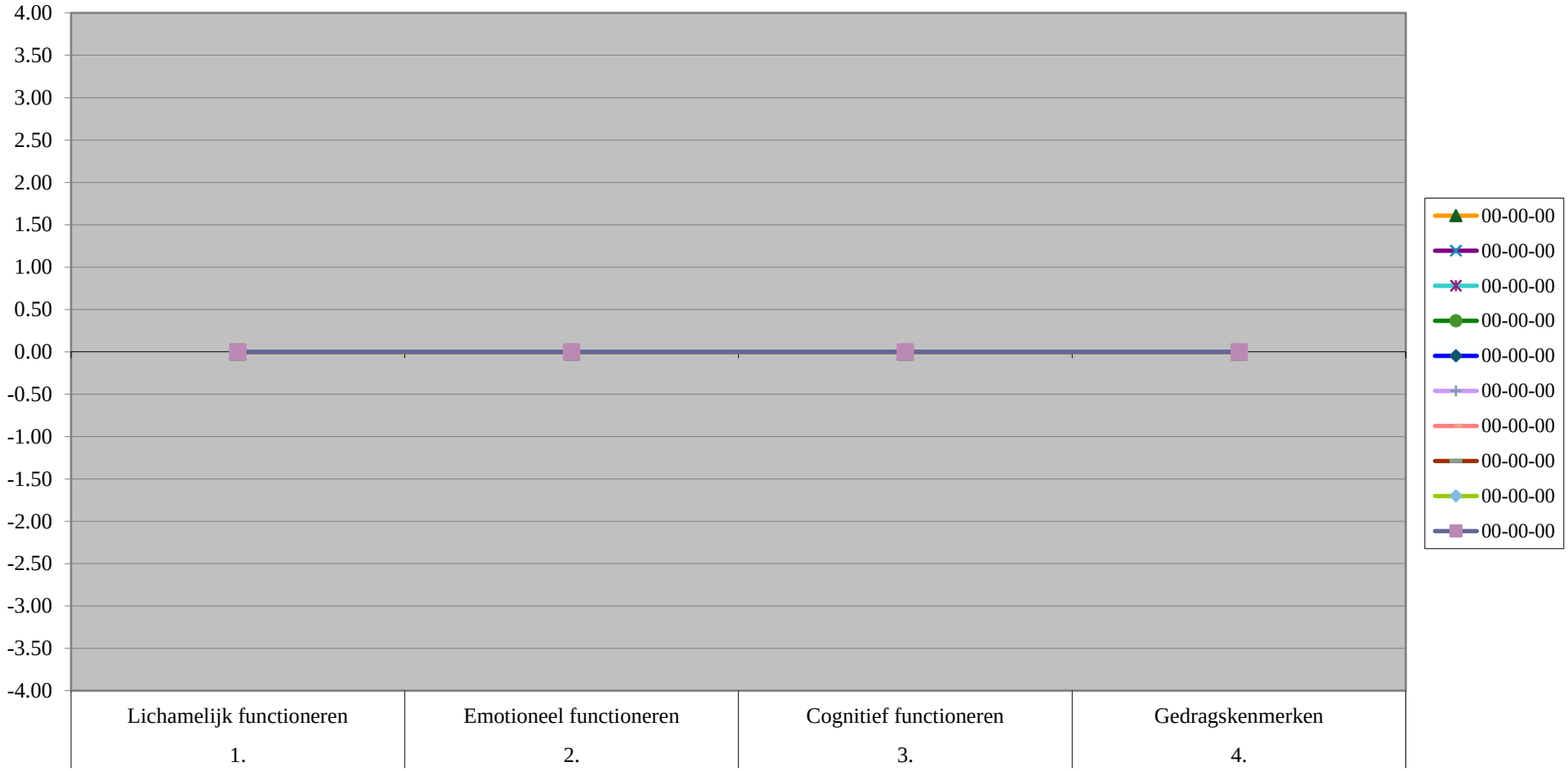
Functioneer je in vergelijking met vroeger, vóór de aanloop van de burn

Zet een kruisje in de kolom die het beste past. De kruisjes tellen zelf o

		Test 9: DATUM INVULLEN: 00-00-00						Test 10: DATUM INVULLEN: 00-00-00					
		veel slechter	slechter	onveranderd	beter	veel beter		veel slechter	slechter	onveranderd	beter	veel beter	
		-4	-2	0	+2	+4		-4	-2	0	+2	+4	
4.1	Meer roken												
4.2	Meer drinken												
4.3	Ongezond eten												
4.4	Meer snoepen en/of snacken												
4.5	te laat naar bed gaan												
4.6	Ruzie maken												
4.7	Ongeduldig zijn												
4.8	Voor de tv blijven hangen												
4.9	Op sociale media blijven hangen												
4.10	Meer gamen												
4.11	Te lang doorgaan, niet tijdig ophouden												
4.12	Te veel doen en te weinig herstellen (roofbouw op jezelf plegen												
4.13	Geen grenzen stellen/ geen 'nee' zeggen												
4.14	Te streng voor jezelf zijn												
4.15	streng zijn												
4.16	<Eventueel zelf aanvullen>												
4.17													
4.18													
Totaal aantal kruisjes per kolom		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		0	**0**	**0**	**0**	**0**	0	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	0
							#DIV/0!						#DIV/0!

HERSTELMONITOR BURN-OUT

Samenvatting gegevens

	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Test 7	Test 8	Test 9	Test 10
Datum:	00-00-00	00-00-00	00-00-00	00-00-00	00-00-00	00-00-00	00-00-00	00-00-00	00-00-00	00-00-00
1. Lichamelijk functioneren	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
2. Emotioneel functioneren	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
3. Cognitief functioneren	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
4. Gedragskenmerken	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!
Gemiddelde	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!	#DIV/0!

HERSTELMONITOR BURN-OUT