

GEZONDHEID, WELZIJN & KWALITEIT VAN LEVEN QUESTIONNAIRE

de inhoud is strikt vertrouwelijk



Pure Health
CHIROPRACTIC

Datum: / /

LICHAMELIJKE GESTELDHEID

Beoordeel de volgende vragen met betrekking tot frequentie en omcirkel het cijfer:

	Nooit	Zelden	Soms	Regelmatig	Altijd
Aanwezigheid van fysieke pijn (nek/rugpijn, zere arme/benen, enz.)	1	2	3	4	5
Gevoel van spanning of stijfheid of verminderde flexibiliteit van de wervelkolom	1	2	3	4	5
Aanwezigheid van vermoeidheid en weinig energie	1	2	3	4	5
Aanwezigheid van verkoudheid en griep	1	2	3	4	5
Aanwezigheid van hoofdpijnen, wat voor soort dan ook	1	2	3	4	5
Aanwezigheid van misselijkheid of obstipatie	1	2	3	4	5
Aanwezigheid van menstruatie klachten	1	2	3	4	5
Aanwezigheid van allergieën of huiduitslag	1	2	3	4	5
Aanwezigheid van duizeligheid of licht in het hoofd zijn	1	2	3	4	5
Aanwezigheid van (bijna) ongelukken, vallen of struikelen	1	2	3	4	5

..... / 50

PSYCHISCHE/EMOTIONELE GESTELDHEID

Beoordeel de volgende vragen met betrekking tot frequentie en omcirkel het cijfer:

	Nooit	Zelden	Soms	Regelmatig	Altijd
Maakt de pijn dat je je ellendig voelt?	1	2	3	4	5
Aanwezigheid van negatieve of kritische gevoelens over jezelf	1	2	3	4	5
Ervaren van humeurigheid, slechte buien en uitbarstingen van boosheid	1	2	3	4	5
Ervaren van depressieve gevoelens of een gebrek aan interesse	1	2	3	4	5
Overdreven bezorgd zijn over kleine dingen	1	2	3	4	5
Moeite met denken of concentreren of besluiteloosheid	1	2	3	4	5
Ervaren van vage angsten of ongerustheid	1	2	3	4	5
Onrustig of rusteloos zijn; moeite met stilzitten	1	2	3	4	5
Moeite met in slaap vallen of in slaap blijven	1	2	3	4	5
Ervaren van terugkerende gedachten of dromen	1	2	3	4	5

..... / 50



STRESS EVALUATIE

Beoordeel je stress ten opzichte van het volgende:

	Geen	Gering	Matig	Duidelijk merkbaar	Overvloedig
Familie	1	2	3	4	5
Relatie	1	2	3	4	5
Gezondheid	1	2	3	4	5
Financiën	1	2	3	4	5
Seksleven	1	2	3	4	5
Werk	1	2	3	4	5
School	1	2	3	4	5
Algeheel welbevinden	1	2	3	4	5
Emotionele gesteldheid	1	2	3	4	5
Omgaan met dagelijkse problemen	1	2	3	4	5

..... / 50

LEVENSGENOT

Beoordeel het volgende:

	Geen	Gering	Matig	Duidelijk merkbaar	Overvloedig
Luisteren naar je 'innerlijke stem/gevoelens'	1	2	3	4	5
Ervaren van ontspanning, ongedwongenheid, welbevinden	1	2	3	4	5
Aanwezigheid van positieve gevoelens over jezelf	1	2	3	4	5
Interesse in het onderhouden van een gezonde levensstijl (dieet, fitness enz.)	1	2	3	4	5
Gevoel van open en bewust/verbonden zijn met anderen	1	2	3	4	5
Vermogen om met tegenspoed om te gaan	1	2	3	4	5
Medeleven met, en acceptatie van, anderen	1	2	3	4	5
Tevredenheid met het niveau van recreatie in je leven	1	2	3	4	5
Aanwezigheid van gevoelens van vreugde en geluk	1	2	3	4	5
Niveau van tevredenheid wat betreft je seksleven	1	2	3	4	5
Tijd toegewijd aan dingen die je leuk vindt	1	2	3	4	5

..... / 55



ALGEGELE KWALITEIT VAN LEVEN

Beoordeel je gevoel ten opzichte van je kwaliteit van leven:

	Verschrikkelijk	Ongelukkig	Voornamelijk niet tevreden	Gemengd	Voornamelijk Tevreden	Blij	Erg blij
Je persoonlijke leven	1	2	3	4	5	6	7
Je echtgenoot/echtgenote of partner	1	2	3	4	5	6	7
Je liefdesleven	1	2	3	4	5	6	7
Je baan	1	2	3	4	5	6	7
Je collega's	1	2	3	4	5	6	7
Het werk dat je doet	1	2	3	4	5	6	7
Het omgaan met problemen in je leven	1	2	3	4	5	6	7
Wat je aan het bereiken bent in je leven	1	2	3	4	5	6	7
Je fysieke verschijning – hoe je eruit ziet	1	2	3	4	5	6	7
Je vermogen je aan te passen aan veranderingen in je leven	1	2	3	4	5	6	7
Algehele tevredenheid met je leven	1	2	3	4	5	6	7

..... / 77

ALGEGELE INDRUKKEN

Beantwoord elke vraag ten opzichte van hoe je er aan toe was toen je voor het eerst in de praktijk kwam:

	Beter	Hetzelfde	Slechter
Algeheel gezien is mijn fysieke gesteldheid:	1	2	3
Algeheel gezien is mijn emotionele gesteldheid:	1	2	3
Algeheel gezien is mijn vermogen om met stress om te gaan:	1	2	3
Algeheel gezien is mijn levensgenot:	1	2	3
Algeheel gezien is mijn kwaliteit van leven:	1	2	3

..... / 15