

# De Nederlandse vitaliteitsmeter: de Vita-16©

De volgende uitspraken gaan over hoe u zich voelde de afgelopen maand. Weet u niet zeker wat u moet antwoorden op een vraag? Geef dan het best mogelijke antwoord op een schaal van 1 (zelden) tot 7 (altijd).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** **2****Zelden** **Soms** | **3** **4****Af en** **Regel-****toe** **matig** | **5** **6****Meestal** **Bijna altijd** | **7****Altijd** |
| **1** | Ik heb genoeg energie om al mijn dagelijkseactiviteiten te kunnen volbrengen | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **2** | Ik bruis van de energie | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **3** | Mijn batterij is 100% opgeladen aan het begin van de dag | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **4** | Na het avondeten zit ik nog vol energie | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **5** | Ik verheug mij op elke nieuwe dag | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **6** | Ik maak plannen voor de toekomst | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **7** | Als ik een doel heb, maak ik direct plannenom dit doel te bereiken | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **8** | Het behalen van mijn doelen maakt mij gelukkig | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **9** | Ik krijg energie van het maken van toekomstplannen | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **10** | Ik vind het heel erg belangrijk om mijn doelen werkelijkheid te laten worden | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **11** | Ik ga meteen aan de slag met nieuwe uitdagingen | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **12** | Ik kan heel goed omgaan met tegenslagen | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **13** | Ik kan heel goed oplossingen vinden inmoeilijke situaties | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **14** | Na een moeilijke periode ben ik snel weer deoude | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **15** | Door mijn ervaring voel ik mij sterker in moeilijke tijden | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |
| **16** | Elke ervaring in het leven maakt mij sterker | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ ☐ | ☐ |

*1 t/m 5 = Dimensie Energie; 6 t/m 11 = Dimensie motivatie; 12 t/m 16 = Dimensie veerkracht*

Referentie: *Strijk JE, Wendel-Vos GCW, Picavet HSJ, Hofstetter H, Hildebrandt VH. Wat is vitaliteit en hoe is het te meten? Kerndimensies van vitaliteit en de Nederlandse vitaliteitsmeter. TSG 2015; 93(1):32-40*