

VITALITEITSSCAN

Inzicht in energie, belastbaarheid en balans



 **Bewust vitaal**



Deze scan geeft inzicht in hoe het met je gaat op vier belangrijke gebieden die invloed hebben op je vitaliteit, inzetbaarheid en dagelijks functioneren.

De stellingen zijn praktisch en helpen je om snel te zien waar aandacht nodig is. De scan is geen test. Het is een hulpmiddel om helderheid te krijgen over je huidige situatie. Vul in wat voor jou op dit moment klopt.

Vitale groet,

Marjon

Hoe werkt de scan?

De scan bestaat uit vier domeinen:

1. Werk & omgeving: dagelijkse structuur, werkdruk, sociale omgeving en praktische omstandigheden.
2. Fysieke gezondheid: lichaam, energie, slaap, voeding en beweging
3. Mentaal welzijn & veerkracht: stress, concentratie, stemming, zelfvertrouwen en omgaan met druk.
4. Energie & balans: prioriteiten, herstelmomenten, grenzen en persoonlijke richting.

Per stelling geef je aan in hoeverre deze voor jou klopt. Gebruik de schaal van 1–10 en kruis het cijfer aan dat het beste past. Daarna kun je per domein een gemiddelde score berekenen. Dit geeft een eerste indruk van waar het goed gaat en waar mogelijk aandacht nodig is.

Let op:

- Download de PDF en open hem in Adobe Acrobat Reader. In andere PDF-viewers (zoals in de browser of op je mobiel) werken de invulvelden soms niet goed.
- Kies in Acrobat voor 'Invulvelden invullen' (of 'Fill & Sign') en kies voor kruisje
- Klik op het vakje naast het cijfer dat bij jou past en er verschijnt automatisch een kruisje.
- Sla de ingevulde scan op.



01

WERK & OMGEVING

IK HEB EEN WERK- OF DAGSTRUCTUUR DIE BIJ MIJ PAST

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIJN WERKDRUK IS HAALBAAR

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK KRIJG VOLDOENDE STEUN VANUIT MIJN OMGEVING

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK HEB GENOEG SOCIALE CONTACTEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK VOEL ME PRETTIG IN MIJN WOON- EN WERKOMGEVING

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIJN FINANCIËLE SITUATIE GEEFT RUST EN OVERZICHT

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK HEB VOLDOENDE TIJD VOOR HERSTEL NAAST MIJN WERK

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reken voor jezelf het gemiddelde cijfer voor dit onderdeel uit en vul het hieronder in.

Gemiddelde score werk & omgeving:

02

FYSIEKE GEZONDHEID

IK ERVAAR WEINIG LICHAAMELIJKE KLACHTEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIJN KLACHTEN BEPERKEN ME NIET IN MIJN DAGELIJKS FUNCTIONEREN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK BEWEEG VOLDOENDE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIJN MANIER VAN BEWEGEN ONDERSTEUNT MIJN GEZONDHEID

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK BEN TEVREDEN OVER MIJN VOEDINGSPATROON

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIJN VOEDING GEEFT ME VOLDOENDE ENERGIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK SLAAP GOED

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK WORD MEESTAL UITGERUST WAKKER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK HEB GENOEG ENERGIE VOOR MIJN DAGELIJKSE TAKEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reken voor jezelf het gemiddelde cijfer voor dit onderdeel uit en vul het hiernaast in.

Gemiddelde score fysieke gezondheid:

03

MENTAAL WELZIJN & VEERKRACHT

IK KAN ME GOED CONCENTREREN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIJN GEHEUGEN WERKT GOED

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK KAN MIJN TAKEN GOED UITVOEREN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK HEB WEINIG LAST VAN STRESS

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK WEET HOE IK KAN ONTSPANNEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIJN STEMMING IS OVER HET ALGEMEEN GOED EN STABIEL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK BEN TEVREDEN OVER MIJN LEVEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK WEET WAAR MIJN KWALITEITEN LIGGEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK HEB INZICHT IN MIJN VALKUILEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK BEN VRIENDELIJK VOOR MEZELF

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK ZORG GOED VOOR MEZELF

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK KAN GOED OMGAAN MET TEGENSLAGEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK WEET WAT MIJ HELPT OM TOT RUST TE KOMEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reken voor jezelf het gemiddelde cijfer voor dit onderdeel uit en vul het hieronder in.

Gemiddelde score mentaal welzijn & veerkracht:

04

ENERGIE & BALANS

IK WEET WAT MIJ ENERGIE GEEFT

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK WEET WAT MIJ ENERGIE KOST

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK MAAK KEUZES DIE PASSEN BIJ MIJN PRIORITEITEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK MAAK KEUZES DIE PASSEN BIJ MIJN WAARDEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MIJN WERK EN DAGELIJKS LEVEN VOELEN BETEKENISVOL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK VOEL ME VRIJ OM MIJN MENING TE GEVEN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK VOEL ME VRIJ OM MEZELF TE ZIJN

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IK NEEM VERANTWOORDELIJKHEID VOOR MIJN KEUZES

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reken voor jezelf het gemiddelde cijfer voor dit onderdeel uit en vul het hiernaast in.

Gemiddelde score energie & balans:

JE HEBT EEN BELANGRIJKE EERSTE STAP GEZET

Je hebt nu een helder overzicht van hoe het met je gaat op verschillende gebieden. Kijk naar de scores en bepaal welk domein op dit moment het meest aandacht vraagt.

Wil je de resultaten bespreken of vertalen naar een concreet actieplan?

Dan plannen we een kort adviesgesprek waarin we samen kijken naar jouw volgende stap.

