Burn-out vragenlijst

Naam: _____

Datum: _____

Deze vragenlijst is ontworpen door de Duits-Amerikaanse psycholoog Herbert Freudenberger.
Het helpt u vast te stellen of u symptomen heeft van een syndroom dat bekend staat als burn-out.
Het burn-out syndroom is een onderdeel van bijnieruitputting ten gevolge van een langdurige cortisol afgifte. Cortisol wordt door het lichaam aangemaakt in de bijnieren als antwoord op stress.
Dit kan emotionele stress zijn (angst, zorgen, gevaar) maar ook fysieke stress (ontsteking).

Geef elke vraag een waarde variërend van 0 tot 5. "0" staat voor niet juist en "5" beschrijft uw situatie perfect.

	1	2	3	4	5
Bent u sneller moe dan normaal?					
Bent u eerder uitgeput dan energiek?					
Irriteren mensen u door te zeggen dat u "er niet zo goed uit ziet de laatste tijd"?					
Werkt u harder maar bereikt u minder?					
Bent u meer cynisch en vlak de laatste tijd?					
Ervaart u vaak onverklaarde droevigheid?					
Vergeet u afspraken, deadlines of persoonlijke bezittingen de laatste tijd?					
Bent u meer geirriteerd de laatste tijd?					
Heeft u de laatste tijd een "korter lontje"?					
Bent u meer teleurgesteld in mensen om u heen?					
Ziet u vrienden en familie minder vaak?					
Heeft u het te druk om kleine routineklusjes te doen zoals een					
telefoongesprek voeren, rapporten te lezen of mails naar vrienden te sturen?					
Ervaart u toenemende fysieke klachten zoals pijntjes, hoofdpijn, koude?					
Voelt u zich gedesorienteerd wanneer de activiteit van de dag tot een einde komt?					
Is vreugde ongrijpbaar?					
Bent u niet in staat om te lachen om een grapje over uzelf?					
Lijkt sex meer moeite dan het waard is?					
Heeft u erg weinig te zeggen tegen mensen?					
SUBTOTAAL					

De interpretatie is als volgt:

TOTAAL _____

0-25	vrijwel geen kans op een burn-out
26-35	lichte kans op een burn-out
36-50	hoge kans op een burn-out
51-65	zeer hoge kans op een burn-out

Praktijk food4medicine- Casper Beukema- orthomoleculair therapeut- www.food4medicine.nl- info@food4medicine.nl- tel: 0031 614417346-KVK: 61683264- Rabobank NL 37 RABO 0166 25 45 76