**Verkorte SOLK-test**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Geef voor elke bewering aan in hoeverre deze voor jou opgaat. Gebruik hiervoor cijfer 1 (beslist niet mee eens) tot en met 10 (helemaal mee eens) | 1 en 2 | Beslist niet mee eens |  |
| 3 en 4 | Niet mee eens/ weet niet/n.v.t. |  |
| 5 en 6 | Neutraal |  |
| 7 en 8 | Mee eens |  |
| 9 en 10  | Helemaal mee eens |  |
|  | Lichamelijke stress |  |
| 1. Duizelig, licht in je hoofd, hoofdpijn
 |  |
| 1. Pijnlijke spieren
 |  |
| 1. Hartkloppingen, pijn op de borst
 |  |
| 1. Misselijk, pijn in de buik, opgeblazen gevoel
 |  |
| 1. Pijn in kaak, gezicht
 |  |
| **Totaalscore Fysiek** |  |
|  | Mentale stress |  |
| 1. Piekeren, zorgen maken
 |  |
| 1. Moeilijk in slaap komen, vaak of vroeg in de morgen wakker worden
 |  |
| 1. Neerslachtig, lusteloos, apatisch
 |  |
| 1. Gespannen, snel geirriteerd, snel emotioneel
 |  |
| 1. Geen initiatief, moeilijk kunnen beginnen
 |  |
| **Totaalscore Mentaal** |  |

|  |
| --- |
| Zijn de klachten niet te verklaren? Word je van het kastje naar de muur gestuurd?Wil je ontdekken wat de onderliggende oorzaak is, zodat je de klachten kunt laten verminderen of verdwijnen? Neem dan nu contact op: stuur een app naar 06-24791363 en stuur een email naar :gerritahuisman@gmail.com[Terug](http://www.gerritahuisman.nl/solk) |