



Cognitieve stimulatieschaal	Hoe voel ik me, en wat denk ik op dit moment?	Wat kan ik doen?
1 Voel me goed	<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben dankbaar voor wat ik heb • Ik ben blij dat ik leef 	Ga zo verder
2 Let op!	<ul style="list-style-type: none"> • Mijn gedachten dwalen af van de taak die ik wil doen • Ik heb medelijden met mezelf • Ik voel me minder gelukkig 	<ul style="list-style-type: none"> • Ga voorzichtig verder, maar blijf alert • Luister naar je lichaam en geest • Doe af en toe deze check
3 Doe rustiger aan	<ul style="list-style-type: none"> • Ik voel me gefrustreerd over het werk wat ik nog moet doen • Ik ben pessimistisch over mijn werk • Ik begin mij moe te voelen • Ik kan mij minder lang concentreren 	<p>Verminder intensiteit, snelheid en duur van werk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pas je positie aan • Doe een ding tegelijk, ga niet multitasken • Verminder omgevingsgeluid • Doe rustiger aan • Stel prioriteiten
4 Neem een pauze	<ul style="list-style-type: none"> • Ik voel me erg moe en wil zitten/liggen • Ik ben minder geduldig • Ik heb een kort lontje • Ik snauw iedereen af • Ik heb moeite met lezen • Ik ben minder bereid om lastige taken te doen 	<ul style="list-style-type: none"> • Neem een complete rustpauze van 10 tot 60 minuten. • Bekijk daarna opnieuw hoe je je voelt. Als je op niveau 3 of lager zit, ga dan rustig verder
5 Volledig ingestort	<ul style="list-style-type: none"> • Ik ben zo erg uitgeput dat ik moeite heb met lopen • Ik raak in de war door vrij simpele taken • Ik heb hoofdpijn • Mijn lichaam doet pijn • Ik kan me slechts heel kort concentreren 	Neem een complete rustpauze van 1 tot meerdere uren. Een goede nachtrust en voldoende gezonde voeding zijn nodig voor volledig herstel