

Ziekte Cognitielijst (ZCL) – Hulpeloosheid & Acceptatie

A.W.M. Evers, F.W. Kraaimaat, W. van Lankveld & J.W.J. Bijlsma (Gedragstherapie, 1998)
Aangepast voor gebruik in het kader van 'Grip op Klachten' (www.gripopklachten.nl, 2016)

Instructie

Geef aan in hoeverre de volgende 12 uitspraken voor u van toepassing zijn.

	helemaal niet van toepassing	een beetje van toepassing	enigszins van toepassing	behoorlijk van toepassing	heel erg van toepassing
1. Door mijn lichamelijke klachten mis ik de dingen die ik het liefst doe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik kan de problemen, die mijn lichamelijke klachten met zich mee brengen aan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik heb met mijn lichamelijke klachten leren leven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mijn lichamelijke klachten beheersen mijn leven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Mijn lichamelijke klachten geven me soms het gevoel nutteloos te zijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mijn lichamelijke klachten houden me ervan af om te doen wat ik graag zou willen doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ik heb de beperkingen van mijn lichamelijke klachten leren aanvaarden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mijn lichamelijke klachten beperken me in alle dingen die belangrijk voor me zijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ik kan mijn lichamelijke klachten goed accepteren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ik denk dat ik de problemen van mijn lichamelijke klachten aan kan, zelfs als ze erger worden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Door mijn lichamelijke klachten voel ik me vaak hulpeloos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ik kan goed met mijn lichamelijke klachten omgaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>