


# Uitleg Ontspanningsoefeningen feedback rapport

Het 'Relax XL Wekelijks Rapport' laat een overzicht zien van uw gebruik van ontspanningsoefeningen in de afgelopen week.

## Kolom 1: Gebruiksoverzicht van de week

In de eerste kolom kunt u zien op welke dagen u gebruik heeft gemaakt van ontspanningsoefeningen. Dit wordt aangegeven met een afbeelding.

(  ) Onder dagen waar deze afbeelding staat weergegeven betekent dat u die dag ten minste één keer een ontspanningsoefeningen heeft uitgevoerd.

## Kolom 2: Gemiddelde voor en na score

Deze kolom laat uw gemiddelde scores van de mate waarin u ontspanning voelde (linker kant) en de mate in hoeverre u zich kalm voelde (rechter kant) zien over de gehele week. De minimum score is een 0 en een maximale score is 100. Hoe hoger u scoort, hoe meer ontspanning en/of kalm u voelde.

## Kolom 3: Verandering van ontspanning en kalm voelen per dag

In deze kolom kunt u per dag zien met hoeveel punten uw score is veranderd na gebruik van ontspanningsoefeningen. Een groen getal laat zien met hoeveel punten u **meer** ontspanning en/of kalm bent gaan voelen na gebruik van ontspanningsoefeningen. Een rood getal betekent dat u **minder** ontspanning en/of kalm bent gaan voelen na gebruik van ontspanningsoefeningen. De eerste rij met getallen laat de mate in hoeverre u zich kalm heeft gevoeld zien, de tweede rij met getallen laat de mate in hoeverre u ontspanning heeft gevoeld zien. De scores betreffen de ingevulde antwoorden onder de weergegeven dag.