**BMS-10 (Maslach-Pines Burnout Measure Short Version)**

|  | **1 nooit** | **2 bijna nooit** | **3 zelden** | **4 soms** | **5 dikwijls** | **6 heel dikwijls** | **7 altijd** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vermoeid** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Teleurgesteld in mensen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Hopeloos** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Gevangen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Hulpeloos** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Depressief** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Fysiek zwak/ziek** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Waardeloos/als een mislukking** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Moeilijkheden om te slapen** |  |  |  |  |  |  |  |
| **"Ik heb er genoeg van"** |  |  |  |  |  |  |  |

De finale score = som van de scores voor de 10 vragen/10.

Uw score :

| **BMS-10 score** | **Graad van burn-out** |
| --- | --- |
| ≤ 2.4 | Zeer laag |
| 2.5 - 3.4 | Laag |
| 3.5 - 4.4 | Matig |
| 4.5 - 5.4 | Hoog |
| ≥ 5.5 | Zeer hoog |