

STRAIN-MD EMA Questions

Sleep Quality (Asked Once in the morning)						
	Helemaal oneens				Helemaal eens	
1. Ik heb vannacht goed geslapen I slept well last night	1	2	3	4	5	6
2. Ik voel me vandaag slaperig I feel sleepy today	1	2	3	4	5	6
3. Ik voel me vandaag goed uitgerust I feel well rested today	1	2	3	4	5	6
4. Ik ging gisteravond naar bed om (geef tijd aan) I want to bed last night at					(hh:mm)	
5. Ik werd vanochtend wakker om I woke up at					(hh:mm)	
6. Ik herinner me wat ik gedroomd heb I remember what I dreamt					<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nee	
7. Het aantal keren dat ik gedurende de nacht wakker werd is How many times did you wake up last night?					<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> Meer dan vier	
8. Het aantal alcoholische drankjes dat ik in de afgelopen 24 u. heb genuttigd is How many alcoholic beverages have you had in the last 24 hours					<input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> Meer dan vier	

STRAIN-MD EMA Questions

In hoeverre zijn de volgende uitspraken waar: ik voel me ... (1 helemaal oneens; 7 helemaal eens)

Complete the following sentence: I feel...(1=Not at all, 7=Very much)

	Helemaal oneens						Helemaal eens
Somber Down	1	2	3	4	5	6	7
Schuldig Guilty	1	2	3	4	5	6	7
Onzeker Insecure	1	2	3	4	5	6	7
Eenzaam Lonely	1	2	3	4	5	6	7
Angstig Anxious	1	2	3	4	5	6	7
Gelukkig Happy	1	2	3	4	5	6	7
Opgewekt Cheerful	1	2	3	4	5	6	7
Ontspannen Relaxed	1	2	3	4	5	6	7
Tevreden Satisfied	1	2	3	4	5	6	7
Uitgeput Exhausted	1	2	3	4	5	6	7

STRAIN-MD EMA Questions

Event Related

- 1. Tussen de vorige vragenlijst en nu, hoe is je stressniveau veranderd?**

-50



50

Since the last questionnaire, how stressed are you?

- ### 1.1. Als Groter dan 0: Hoe ben je omgegaan met de verhoogde stress?

If yes: How did you cope with the stress

```

*****
*
*
*
*
*
*
*
*
*****

```

- 2. Wat is de belangrijkste gebeurtenis die heeft plaatsgevonden sinds de vorige vragenlijst?**

What is the most important event that happened since the last beep?

```

*****
*
*
*
*
*
*
*
*****

```

Onprettig (1)

Heel prettig (7)

- ### 3. Hoe prettig was deze gebeurtenis?

How pleasant was it?

Helemaal oneens

Helemaal eens

- #### 4. Hoe belangrijk was deze gebeurtenis?

How important was this event?

1

2

3

4

5

6

7

STRAIN-MD EMA Questions

5. Ik had die situatie onder controle I had the situation under control	1	2	3	4	5	6	7	
6. De situatie was onverwacht The situation was unexpected	1	2	3	4	5	6	7	
Activity Related								
1. Welke activiteit was je an het doen vlak voordat je deze notificatie kreeg? What activity were you doing right before the notification?	<input type="checkbox"/>	Werken Working						
	<input type="checkbox"/>	Studeren Studying						
	<input type="checkbox"/>	Met vrienden zijn With Friends						
	<input type="checkbox"/>	Met familie zijn With Family						
	<input type="checkbox"/>	Zelfverzorging Self Care						
	<input type="checkbox"/>	Klusjes/karweitjes Chores/Houswork						
	<input type="checkbox"/>	Rusten Resting						
	<input type="checkbox"/>	Ontspannen Relaxing						
<input type="checkbox"/>	Iets anders Something Else							
Helemaal oneens				Helemaal eens				
2. Ik ben hier goed in I am good at it	1	2	3	4	5	6	7	
3. Ik zou liever iets anders doen I would rather be doing something else	1	2	3	4	5	6	7	
4. Deze activiteit kost me moeite The activity costs me effort	1	2	3	4	5	6	7	
Social Related								

STRAIN-MD EMA Questions

**1. Ben je in het
gezelschap van
anderen?**

☐Ja ☐Nee

**Are you in the
company of
others?**

**1.1. Als
Ja:**

Yes: With:

- ☐ Partner
- ☐ Ouders
- ☐ Andere familie (uit kerngezin)
- ☐ Andere familie (buiten kerngezin)
- ☐ Friend (s)
- ☐ Andere leeftijdsgenoten
- ☐ Andere (bekende) mensen
- ☐ Onbekende mensen

**1.2. Als Ja: Ik zou
liever alleen
zijn**

**I would
rather be
alone**

1 2 3 4 5 6 7

**1.3. Als Ja: Ik
vind de
mensen met
wie ik nu ben
prettig**

**I find the
people I am
with
pleasant**

1 2 3 4 5 6 7

**1.4. Ik voel me
prettig in dit
gezelschap**

**I feel at ease in
this company**

1 2 3 4 5 6 7

STRAIN-MD EMA Questions

1.5. Als Nee (if No): Ik zou liever gezelschap hebben I would rather have company	1	2	3	4	5	6	7
1.6. Als Nee: Ik ben graag alleen I enjoy being alone	1	2	3	4	5	6	7
1.7. Als Nee: Ik voel me prettig als ik alleen ben I feel at ease being alone	1	2	3	4	5	6	7
Physical/Control Items							
1. Ik ben moe I am tired	1	2	3	4	5	6	7
2. Ik voel me niet goed; ik voel me ziek I don't feel well, I feel ill	1	2	3	4	5	6	7
3. Ik heb pijn I am in pain	1	2	3	4	5	6	7
4. Ik heb honger I am hungry	1	2	3	4	5	6	7
5. De temperatuur hier is niet comfortabel (te heet of te koud) The temperature here is not comfortable (too cold or warm)	1	2	3	4	5	6	7

STRAIN-MD EMA Questions

-
6. Heb je een vorm van lichamelijke inspanning gedaan sinds de vorige vragenlijst?

☐ Ja

☐ Nee

Have you engaged in any exercise since the last questionnaire?

-
- 6.1. Hoeveel tijd heb je besteed aan deze inspanning, in minuten?

How long did you spend exercising, in minutes?

-
7. Heb je sinds de vorige vragenlijst producten met cafeïne genuttigd? En zo ja, hoeveel?

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ Meer dan vier

Have you had any caffeinated beverages since the last questionnaire? If so, how many?

-
8. Heb je seksuele activiteit ondernomen sinds de laatste vragenlijst?

☐ Ja

☐ Nee

Have you engaged in any sexual activity since the last questionnaire?

STRAIN-MD EMA Questions

9. Deze vragenlijst ontregelde mijn dag Helemaal oneens	1	2	3	4	5	6	7
This questionnaire disrupted my day							