

4DKL klachtenvragenlijst

De volgende vragenlijst betreft verschillende klachten en verschijnselen die u mogelijk hebt. Het gaat steeds om klachten en verschijnselen die u de afgelopen week (de afgelopen 7 dagen met vandaag erbij) hebt ervaren. Klachten die u daarvoor wel had, maar de afgelopen week niet meer, tellen niet mee.

Wilt u per klacht aangeven hoe vaak u dit in de afgelopen week bij uzelf hebt opgemerkt, door het getal te omcirkelen dat staat voor het meest passende antwoord.

Antwoordmogelijkheden

0 = nee	1 = soms	2 = regelmatig	3 = vaak	4 = heel vaak of voortdurend	
---------	----------	----------------	----------	------------------------------	--

Had u de afgelopen week last van:

- Duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd?	0	1	2	3	4	1
- Pijnlijke spieren?	0	1	2	3	4	2
- Flauw vallen?	0	1	2	3	4	3
- Pijn in de nek?	0	1	2	3	4	4
- Pijn in de rug?	0	1	2	3	4	5
- Overmatige transpiratie?	0	1	2	3	4	6
- Hartkloppingen?	0	1	2	3	4	7
- Hoofdpijn?	0	1	2	3	4	8
- Een opgeblazen gevoel in de buik?	0	1	2	3	4	9
- Wazig zien of vlekken voor de ogen zien?	0	1	2	3	4	10
- Benauwdheid?	0	1	2	3	4	11
- Misselijkheid of een maag die 'van streek' is?	0	1	2	3	4	12

Had u de afgelopen week last van:

- Pijn in de buik of maagstreek?	0	1	2	3	4	13
- Tintelingen in de vingers?	0	1	2	3	4	14
- Een drukkend of beklemmend gevoel op de borst? 0	1	2	3	4	15	
- Pijn in de borst?	0	1	2	3	4	16
- Neerslachtigheid?	0	1	2	3	4	17
- Zomaar plotseling schrikken?	0	1	2	3	4	18

Had u de afgelopen week last van:

- Piekeren?	0	1	2	3	4	19
- Onrustig slapen?	0	1	2	3	4	20
- Onbestemde angstgevoelens?		1	2	3	4	21
- Lusteloosheid?	0	1	2	3	4	22
- Beven in gezelschap van andere mensen?	0	1	2	3	4	23
- Angst- of paniekaanvallen?	0	1	2	3	4	24

Voelde u zich de afgelopen week:

- Gespannen?	0	1	2	3	4	25
- Snel geïrriteerd?	0	1	2	3	4	26
- Angstig?	0	1	2	3	4	27

Had u de afgelopen week het gevoel:

- Dat alles zinloos is?	0	1	2	3	4	28
- Dat u tot niets meer kunt komen?	0	1	2	3	4	29
- Dat het leven niet de moeite waard is?	0	1	2	3	4	30
- Dat u geen belangstelling meer kunt opbrengen voor de mensen en dingen om u heen?	0	1	2	3	4	31

Antwoordmogelijkheden

0 = nee	1 = soms	2 = regelmatig	3 = vaak	4 = heel vaak of voortdurend		
- Dat u 't niet meer aankunt?	0	1	2	3	4	32
- Dat het beter zou zijn als u maar dood was?	0	1	2	3	4	33
- Dat u nergens meer plezier in kunt hebben?	0	1	2	3	4	34
- Dat er geen uitweg is uit uw situatie?	0	1	2	3	4	35
- Dat u er niet meer tegenop kunt?	0	1	2	3	4	36
- Dat u nergens meer zin in hebt?	0	1	2	3	4	37
Had u de afgelopen week:						
- Moeite met helder denken?	0	1	2	3	4	38
- Moeite om in slaap te komen?	0	1	2	3	4	39
- Angst om alleen het huis uit te gaan?	0	1	2	3	4	40
Was/had u de afgelopen week:						
- Snel emotioneel?	0	1	2	3	4	41
- Angst voor iets waarvoor u helemaal niet bang zou hoeven te zijn (bijv. dieren, hoogten, ruimtes)	0	1	2	3	4	42
- Bang om te reizen in bussen, treinen of trams?	0	1	2	3	4	43
- Bang om in verlegenheid te raken in gezelschap van andere mensen?	0	1	2	3	4	44
- Weleens het gevoel of u door een onbekend gevaar werd bedreigd?	0	1	2	3	4	45
- Wel eens de gedachte: 'was ik maar dood'?	0	1	2	3	4	46
- Wel eens last van beelden en gedachten over (een) aangrijpende gebeurtenis(sen) die u meemaakte?	0	1	2	3	4	47
Moest u de afgelopen week:						
- Wel eens uw best doen om gedachten of herinneringen aan (een) aangrijpende gebeurtenis(sen) van u af te zetten?	0	1	2	3	4	48
- Bepaalde plaatsen vermijden omdat u er angstig van werd?	0	1	2	3	4	49
- Sommige handelingen een aantal keer herhalen voordat u iets anders kon gaan doen?	0	1	2	3	4	50
Had u de afgelopen week misschien nog klachten en/of verschijnselen bij uzelf opgemerkt die niet in de bovenstaande lijst voorkomen? Zo ja, wilt u die dan hieronder vermelden?						51
.....						
.....						
.....						
.....						
Wanneer zijn uw huidige klachten begonnen? [a.u.b. één hokje aankruisen]						52
<input type="radio"/> Minder dan één maand geleden						
<input type="radio"/> 1-3 maanden geleden						
<input type="radio"/> 3-6 maanden geleden						
<input type="radio"/> 6-12 maanden geleden						
<input type="radio"/> 1-2 jaar geleden						
<input type="radio"/> 2-5 jaar geleden						
<input type="radio"/> Langer dan 5 jaar geleden						