|  |
| --- |
| **VierDimensionale KlachtenLijst (4DKL)** |

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 hokje aan te kruisen dat staat voor het meest passende antwoord.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | nee | soms | regelmatig | vaak | heel vaak of voortdurend |
| **Hebt u de afgelopen week last van:** |  |  |  |  |  |  |
| 1. | duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd? - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 2. | pijnlijke spieren? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 3. | flauw vallen? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 4. | pijn in de nek? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 5. | pijn in de rug? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 6. | overmatige transpiratie? - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 7. | hartkloppingen? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 8. | hoofdpijn? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 9. | een opgeblazen gevoel in de buik? - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 10. | wazig zien of vlekken voor de ogen zien? - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 11. | benauwdheid? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 12. | misselijkheid of een maag die ‘van streek’ is? - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Hebt u de afgelopen week last van:** |  |  |  |  |  |
| 13. | pijn in de buik of maagstreek? - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 14. | tintelingen in de vingers? - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 15. | een drukkend of beklemmend gevoel op de borst? |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 16. | pijn in de borst? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 17. | neerslachtigheid? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 18. | zomaar plotseling schrikken? - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 19. | piekeren? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 20. | onrustig slapen? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 21. | onbestemde angst-gevoelens? - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 22. | lusteloosheid? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 23. | beven in gezelschap van andere mensen? - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 24. | angst- of paniek-aanvallen? - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
|  |  |  |  |  |  |
| **Voelt u zich de afgelopen week:** |  |  |  |  |  |
| 25. | gespannen? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 26. | snel geïrriteerd? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 27. | angstig? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
|  | nee | soms | regelmatig | vaak | heel vaak of voortdurend |
| **Hebt u de afgelopen week het gevoel:** |  |  |  |  |  |
| 28. | dat alles zinloos is? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 29. | dat u tot niets meer kunt komen? - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 30. | dat het leven niet de moeite waard is? - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 31. | dat u geen belangstelling meer kunt opbrengen voor de mensen en dingen om u heen? - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 32. | dat u ’t niet meer aankunt? - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 33. | dat het beter zou zijn als u maar dood was? - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 34. | dat u nergens meer plezier in kunt hebben? - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 35. | dat er geen uitweg is uit uw situatie? - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 36. | dat u er niet meer tegenop kunt? - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 37. | dat u nergens meer zin in hebt? - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Hebt u de afgelopen week:** |  |  |  |  |  |
| 38. | moeite met helder denken? - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 39. | moeite om in slaap te komen? - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 40. | angst om alleen het huis uit te gaan? - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Bent u de afgelopen week:** |  |  |  |  |  |
| 41. | snel emotioneel? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 42. | angstig voor iets waarvoor u helemaal niet bang zou hoeven te zijn? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -*(bijvoorbeeld dieren, hoogten, kleine ruimten)* |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 43. | bang om te reizen in bussen, treinen of trams? - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 44. | bang om in verlegenheid te raken in gezelschap van andere mensen? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 45. | Hebt u de afgelopen week weleens een gevoel of u door een onbekend gevaar bedreigd wordt? - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 46. | Denkt u de afgelopen week weleens “was ik maar dood”? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 47. | Schieten u de afgelopen week weleens beelden in gedachten over (een) aangrijpende gebeurte-nis(sen) die u hebt meegemaakt? - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 48. | Moet u de afgelopen week weleens uw best doen om gedachten of herinneringen aan (een) aangrij-pende gebeurtenis(sen) van u af te zetten? - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 49. | Moet u de afgelopen week bepaalde plaatsen vermijden omdat u er angstig van wordt? - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |
| 50. | Moet u de afgelopen week sommige handelingen een aantal keren herhalen voordat u iets anders kunt gaan doen? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |  ⬜ |