

# 4DKL

## VierDimensionale Klachtenlijst

auteur: Dr. B. Terluin

### Instructie

De vragenlijst betreft verschillende klachten en verschijnselen die u mogelijk heeft. Het gaat steeds om klachten en verschijnselen die u **de afgelopen week (de afgelopen 7 dagen met vandaag erbij)** hebt ervaren.

Klachten die daarvoor wel had, maar de afgelopen week niet meer, tellen niet mee. Het is de bedoeling dat u voor elk van de hierna volgende klachten en verschijnselen aangeeft HOE VAAK u deze klacht heeft.

### Hoe moet deze vragenlijst worden ingevuld?

Om te antwoorden hoeft u alleen het cijfer te omcirkelen dat het best bij u past. De gepresenteerde klacht is bijvoorbeeld: "Hoofdpijn"

Antwoordmogelijkheden:

1 = nee

2 = soms

3 = regelmatig

4 = vaak

5 = heel vaak of voortdurend

Hebt u de afgelopen week **geen** last van hoofdpijn:

omcirkel dan antwoord 1.

Hebt u de afgelopen week **soms** last van hoofdpijn:

omcirkel dan antwoord 2.

Hebt u de afgelopen week **regelmatig** last van hoofdpijn:

omcirkel dan antwoord 3.

Hebt u de afgelopen week **vaak** last van hoofdpijn:

omcirkel dan antwoord 4.

Hebt u de afgelopen week **heel vaak of voortdurend**

last van hoofdpijn:

omcirkel dan antwoord 5.

Stel dat "soms" voor u het beste weergeeft hoe vaak u de afgelopen week last van hoofdpijn heeft dan omcirkelt u het cijfer 2:

**Voorbeeld**

Hoofdpijn

1 2 3 4 5

**Foute antwoorden** Het is mogelijk dat U per ongeluk het verkeerde antwoord omcirkelt of bij nader inzien toch een ander antwoord wilt geven. Als dat het geval is, kruis dan het foute antwoord duidelijk door en omcirkel het juiste antwoord. Bij nader inzien vindt u bijvoorbeeld dat "regelmatig" beter omschrijft hoe vaak u last van hoofdpijn heeft:

**Voorbeeld**

Hoofdpijn

1 ~~2~~ 3 4 5

**DATEC** Copyright © 2002 Datec, Leiderdorp. <http://www.datec.nl>

Alle rechten voorbehouden. U heeft toestemming deze lijst voor eigen gebruik te vermenigvuldigen, op voorwaarde dat u niets aan de inhoud of vormgeving verandert. Uitgave of verkoop, of distributie in welke vorm dan ook is uitdrukkelijk niet toegestaan, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Datec.

**Antwoord mogelijkheden:**

**1= nee**

**2= soms**

**3= regelmatig**

**4= vaak**

**5= heel vaak of voortdurend**

**Hebt u de afgelopen week last van:**

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. pijnlijke spieren? .....                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. flauw vallen? .....                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. pijn in de nek? .....                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. pijn in de rug? .....                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. overmatige transpiratie? .....                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. hartkloppingen? .....                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. hoofdpijn? .....                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. een opgeblazen gevoel in de buik? .....                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. wazig zien of vlekken voor de ogen zien? .....        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. benauwdheid? .....                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. misselijkheid of een maag die 'van streek' is? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. pijn in de buik of maagstreek? .....                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. tintelingen in de vingers? .....                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. een drukkend of beklemmende gevoel op de borst? ..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. pijn in de borst? .....                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. neerslachtigheid? .....                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. zomaar plotseling schrikken? .....                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. piekeren? .....                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. onrustig slapen? .....                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. onbestemde angst-gevoelens? .....                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. lusteloosheid? .....                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. beven in gezelschap van andere mensen? .....          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. angst of paniek-aanvallen? .....                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Voelt u zich de afgelopen week:**

- |                             |   |   |   |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|
| 25. gespannen? .....        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. snel geïrriteerd? ..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. angstig? .....          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Hebt u de afgelopen week het gevoel:**

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 28. dat alles zinloos is? .....            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. dat u tot niets meer kunt komen? ..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Antwoord mogelijkheden:**

**1= nee**

**2= soms**

**3= regelmatig**

**4= vaak**

**5= heel vaak of voortdurend**

**Hebt u de afgelopen week het gevoel:**

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 30. dat het leven niet de moeite waard is? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. dat u geen belangstelling meer kunt opbrengen voor de mensen en dingen om u heen? ..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. dat u 't niet meer aankunt? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. dat het beter zou zijn als u maar dood was? .....                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. dat u nergens meer plezier in kunt hebben? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. dat er geen uitweg is uit uw situatie? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. dat u er niet meer tegenop kunt? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. dat u nergens meer zin in hebt? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Hebt u de afgelopen week:**

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 38. moeite met helder denken? .....             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. moeite om in slaap te komen? .....          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. angst om alleen het huis uit te gaan? ..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Bent u de afgelopen week:**

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 41. snel emotioneel? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. angstig voor iets waarvoor u helemaal niet bang zou hoeven te zijn? (bijvoorbeeld dieren, hoogten, kleine ruimten) ..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. bang om te reizen in bussen, treinen of trams? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. bang om in verlegenheid te raken in gezelschap van andere mensen? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 45. Hebt u de afgelopen week weleens het gevoel of u door een onbekend gevaar bedreigd wordt? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. Denkt u de afgelopen week weleens "was ik maar dood"? .....   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. Schieten u de afgelopen week weleens beelden in gedachten over (een) aangrijpende gebeurtenis(sen) die u hebt meegemaakt? .....               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. Moet u de afgelopen week weleens uw best doen om gedachten of herinneringen aan (een) aangrijpende gebeurtenis(sen) van u af te zetten? ..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49. Moet u de afgelopen week bepaalde plaatsen vermijden omdat u er angstig van wordt? .....  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50. Moet u de afgelopen week sommige handelingen een aantal keren herhalen voordat u iets anders kunt gaan doen? .....                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |