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 <u>de afgelopen week</u> 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 <u>de afgelopen week</u> 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 <u>de afgelopen week</u>:					
25. gespannen?	☐	☐	☐	☐	☐
26. snel geïrriteerd?	☐	☐	☐	☐	☐
27. angstig?	☐	☐	☐	☐	☐

© Copyright 1996 by Dr. B. Terluin, Almere, the Netherlands

		nee	soms	regelmatig	vaak	heel vaak of voortdurend
Hebt u <u>de afgelopen week</u> 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 <u>de afgelopen week</u>:						
38.	moeite met helder denken? - - - - - - - - - - - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
39.	moeite om in slaap te komen? - - - - - - - - - - - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
40.	angst om alleen het huis uit te gaan? - - - - - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
Bent u <u>de afgelopen week</u>:						
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 gebeurtenis(sen) die u hebt meegemaakt? - - - - - - - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐
48.	Moet u de afgelopen week weleens uw best doen om gedachten of herinneringen aan (een) aangrijpende 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? - - - - - - - - - - - - - - - - - - -	☐	☐	☐	☐	☐

© Copyright 1996 by Dr. B. Terluin, Almere, the Netherlands