

# 4DKL

## VierDimensionale KlachtenLijst



**Naam:**  
**Geboortedatum:**  
**Adres**

### Toelichting

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 cijfer te omcirkelen dat staat voor het meest passende antwoord.

### Voorbeeld:

Antwoordmogelijkheden:

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

### Hebt 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

**Hebt 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
- piekeren? - - - - -	0	1	2	3	4	19
- onrustig slapen? - - - - -	0	1	2	3	4	20
- onbestemde angst-gevoelens? - - - - -	0	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 paniek-aanvallen? - - - - -	0	1	2	3	4	24

**Voelt 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

**Hebt 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 meer 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
- 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

**Hebt 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

**Bent u de afgelopen week –**

- snel emotioneel?-----	0	1	2	3	4	41
- angstig voor iets waarvoor u helemaal niet bang zou hoeven te zijn? (bijv. dieren, hoogten, kleine ruimten)----	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
- Hebt u de afgelopen week weleens een gevoel of u door een onbekend gevaar bedreigd wordt?-----	0	1	2	3	4	45
- Denkt u de afgelopen week weleens” was ik maar dood”?-	0	1	2	3	4	46
- Schieten u de afgelopen week weleens beelden in gedachten over (een) aangrijpende gebeurtenis(sen), die u hebt meegemaakt?-----	0	1	2	3	4	47
- Moet u de afgelopen week weleens uw best doen om gedachten of herinneringen aan (een) aangrijpende gebeurtenis(sen) van u af te zetten?-----	0	1	2	3	4	48
- Moet u de afgelopen week bepaalde plaatsen vermijden omdat u er angstig van wordt?-----	0	1	2	3	4	49
- Moet u de afgelopen week sommige handelingen een aantal keren herhalen voordat u iets anders kunt gaan doen?-----	0	1	2	3	4	50

Hebt 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

- minder dan een maand geleden
- 1-3 maanden geleden
- 3-6 maanden geleden
- 6-12 maanden geleden
- 1-2 jaar geleden
- 2-5 jaar geleden
- langer dan 5 jaar geleden

Bent u man of vrouw?       man       vrouw

53

Hoe oud bent u?      . . . . . jaar

54

Datum van invullen:    . . - . . - . . . .

55

Wilt u nog even controleren of u geen vragen hebt overgeslagen?