

Als voorbereiding op uw gesprek met de POH-GGZ (praktijkondersteuner huisarts - geestelijke gezondheidszorg) of huisarts vragen we u deze vragenlijst in te vullen. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 15 minuten.

De volgende vragenlijst betreft verschillende klachten en verschijnselen die u mogelijk hebt. Het gaat steeds om klachten en verschijnselen die u de afgelopen week heeft ervaren.

1. 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?
2. 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?
3. Voelt u zich de afgelopen week:

25. gespannen?
 26. snel geïrriteerd?
 27. angstig?
4. 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?
5. 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?
6. Bent u de afgelopen week:

41. snel emotioneel?
42. angstig voor iets waarvoor u helemaal niet bang zou hoeven 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 Dhr. B. Terluin, Almere, the Netherlands

Vragenlijst deel 2

1. 1. Wat is uw belangrijkste klacht?

Tip: beschrijf een concrete situatie in de afgelopen weken waarin u veel last had van de klacht.

2. 2. Wanneer begonnen de klachten en is er iets veranderd wat de klachten kan veroorzaken?

3. 3. Heeft u eerder hulp gehad voor dit soort klachten?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

4. 3a. Van wie heeft u deze hulp gehad en wanneer was dit?

5. 3b. Wat heeft u geleerd over hoe u met de klachten om kan gaan?

6. 4. Ik heb zorgen over...

Meerdere antwoorden mogelijk

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]☐ Niet van toepassing

7. 5. Hoort of ziet u weleens dingen die andere mensen niet kunnen horen of zien?

Bijvoorbeeld stemmen van (fluisterende) mensen of schaduwen en personen terwijl er niemand bij u in de buurt is.

☐ Ja

☐ Nee

8. 5a. Kunt u uitleggen welke dingen u hoort of ziet die andere mensen niet kunnen horen of zien?

9. 6. Hoe zorgt u voor uw lichamelijke en mentale gezondheid?

10. 7. Krijgt u steun of hulp van iemand?

Meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ Ja, ik krijg steun of hulp van iemand in mijn privé omgeving
- ☐ Ja, ik krijg steun of hulp van een professional. *Bijvoorbeeld een maatschappelijk werker, schuldhulpverlener of een coach*
- ☐ Nee, ik heb geen mensen om me heen aan wie ik dat kan vragen
- ☐ Nee, maar ik vraag ook niet om steun of hulp

11. 7a. Van wie krijgt u steun of hulp in uw privé-omgeving?

12. 7b. Van welke professional krijgt u steun of hulp?

13. 8. Gebruikt u (weleens) een van de volgende middelen?

Meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ Alcohol
- ☐ Soft- of harddrugs
- ☐ Tabak / nicotine, zoals sigaretten

Anders, namelijk:

☐

☐ Geen van bovenstaande

14. 8a. Hoe vaak drinkt u een glas alcohol?

- ☐ 1 keer per maand of minder
- ☐ 2 – 4 keer per maand
- ☐ 2 – 3 keer per week
- ☐ 4 keer per week of vaker

15. 8b. Hoeveel glazen alcohol drinkt u gemiddeld op de dagen dat u alcohol drinkt?

Een halve liter bier = 2 glazen

Een fles wijn (750ml) = 7 glazen

Een fles port (750ml) = 12 glazen

Een fles sterke drank (750ml) = 21 glazen

- ☐ 1 - 3 glazen
- ☐ 4 - 5 glazen
- ☐ 6 - 11 glazen
- ☐ 12 of meer glazen

16. 8c. Hoe vaak gebruikt u drugs?

- ☐ 1 keer per jaar
- ☐ 1 keer per maand
- ☐ 2 – 3 keer per maand
- ☐ 1 keer per week
- ☐ Meerdere keren per week
- ☐ (Bijna) elke dag

17. 8d. Welke drugs gebruikt u?

18. 8e. Hoeveel rookt u per dag?

- ☐ 1 - 10 sigaretten
- ☐ 10 - 20 sigaretten
- ☐ Meer dan 20 sigaretten

19. 9. Besteedt u (te) veel tijd aan een van onderstaande activiteiten?

Meerdere antwoorden mogelijk

- ☐ Sociale media
- ☐ Surfen op het internet
- ☐ Gamen
- ☐ Gokken
- ☐ Sporten

Anders, namelijk

☐

☐ Geen van bovenstaande

20. 10. Gebruikt u medicijnen?

- ☐ Ja
- ☐ Nee

21. 10a. Welke medicijnen gebruikt u en waarvoor gebruikt u deze medicijnen?

22. 11. Welk doel wilt u graag bereiken met de hulp die geboden wordt?

23. 12. Wilt u verder nog iets kwijt aan de POH-GGZ/huisarts?

24.

☐ Nee

Bedankt voor het invullen van de vragenlijst. De POH-GGZ of huisarts bespreekt de antwoorden met u tijdens het consult.

Ontwikkeld door DigiDok