

**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) heeft 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 klikken dat staat voor het meest passende antwoord.

1. Hebt u de afgelopen week last van:

	nee	soms	regelmatig	vaak	heel vaak of voortdurend
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:

	nee	soms	regelmatig	vaak	heel vaak of voortdurend
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:

	nee	soms	regelmatig	vaak	heel vaak of voortdurend
25. gespannen?	☐	☐	☐	☐	☐
26. snel geïrriteerd?	☐	☐	☐	☐	☐
27. angstig?	☐	☐	☐	☐	☐

4. Hebt u de afgelopen week het gevoel:

	nee	soms	regelmatig	vaak	heel vaak of voortdurend
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:

	nee	soms	regelmatig	vaak	heel vaak of voortdurend
38. moeite met helder denken?	☐	☐	☐	☐	☐
39. moeite om in slaap te komen?	☐	☐	☐	☐	☐
40. angst om alleen het huis uit te gaan?	☐	☐	☐	☐	☐
6. Bent u <u>de afgelopen week</u> :					

	nee	soms	regelmatig	vaak	heel vaak of voortdurend
41. snel emotioneel?	☐	☐	☐	☐	☐
42. angstig voor iets waarvoor u helemaal niet bang zou hoeven zijn? <i>(bijvoorbeeld dieren, hoogten, kleine ruimten)</i>	☐	☐	☐	☐	☐
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