M'Praktijk
OEFENTHERAPIE

KLACHTENLIJST *4DKL*

naam:……..
datum: ……

De vragenlijst betreft verschillende klachten en verschijnselen die je mogelijk hebt. Het gaat steeds om klachten en verschijnselen die je de afgelopen week (de afgelopen 7 dagen met vandaag erbij) hebt ervaren. Klachten die je daarvoor wel had, maar de afgelopen week niet meer, tellen niet mee. Het is de bedoeling dat je voor elk van de hierna volgende klachten en verschijnselen aangeeft hoe vaak je deze klacht hebt.

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

Vul vervolgens de van toepassing zijnde waarde in de kolom achter de vragen en cijfers in.

Afgelopen week heb ik last gehad van:	Vul in deze kolom een waarde in				
duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd	0	1	2	3	4
pijnlijke spieren	0	1	2	3	4
flauw vallen	0	1	2	3	4
pijn in de rug	0	1	2	3	4
pijn in de nek	0	1	2	3	4
overmatige transpiratie	0	1	2	3	4
hartkloppingen	0	1	2	3	4
hoofdpijn	0	1	2	3	4
een opgeblazen gevoel in de buik	0	1	2	3	4
wazig zien of vlekken voor de ogen zien	0	1	2	3	4
benauwdheid	0	1	2	3	4
misselijkheid of een maag die ‘van streek is’	0	1	2	3	4
pijn in de buik of maagstreek	0	1	2	3	4
tintelingen in de vingers	0	1	2	3	4
een drukkend of beklemmend gevoel op de borst	0	1	2	3	4

	Vul in deze kolom een waarde in				
pijn op de borst	0	1	2	3	4
neerslachtigheid	0	1	2	3	4
zomaar plotseling schrikken	0	1	2	3	4
piekeren	0	1	2	3	4
onrustig slapen	0	1	2	3	4
onbestemde angstgevoelens	0	1	2	3	4
lusteloosheid	0	1	2	3	4
beven in gezelschap van andere mensen	0	1	2	3	4
angst of paniekaanvallen	0	1	2	3	4
Afgelopen week heb ik de volgende gevoelens ervaren:					
gespannen	0	1	2	3	4
snel geïrriteerd	0	1	2	3	4
angstig	0	1	2	3	4
Afgelopen week heb ik het gevoel gehad dat:					
alles zinloos is	0	1	2	3	4
ik tot niets meer kom	0	1	2	3	4
het leven de moeite niet waard is	0	1	2	3	4
ik geen belangstelling meer kan opbrengen voor de mensen en de dingen om mij heen	0	1	2	3	4
ik het niet meer aan kan	0	1	2	3	4
het beter zou zijn als ik dood was	0	1	2	3	4
ik nergens meer plezier in heb	0	1	2	3	4
er geen uitweg is uit mijn situatie	0	1	2	3	4
ik er niet meer tegenop kan	0	1	2	3	4
ik nergens meer zin in heb	0	1	2	3	4

Afgelopen week had ik:	Vul in deze kolom een waarde in				
moeite met helder denken	0	1	2	3	4
moeite om in slaap te komen	0	1	2	3	4
angst om alleen het huis uit te gaan	0	1	2	3	4

Afgelopen week was ik:					
snel emotioneel	0	1	2	3	4
angstig voor iets waarvoor ik helemaal niet bang zou hoeven zijn (bijv. dieren, hoogten, kleine ruimten)	0	1	2	3	4
bang om te reizen in bussen, treinen en trams	0	1	2	3	4
bang om in verlegenheid te raken in het gezelschap van andere mensen	0	1	2	3	4

Afgelopen week had ik het gevoel:					
dat ik door onbekend gevaar werd bedreigd	0	1	2	3	4
‘was ik maar dood’	0	1	2	3	4
dat er wel eens beelden in mijn gedachten ontstonden over (een) aangrijpende gebeurtenis(sen) die ik heb meegemaakt	0	1	2	3	4
dat ik mijn best moest doen om gedachten of herinneringen aan (een) aangrijpende gebeurtenis(sen) van me af te zetten	0	1	2	3	4
dat ik bepaalde plaatsen moest vermijden omdat ik er angstig van werd	0	1	2	3	4
dat ik sommige handelingen een aantal keer moest herhalen voordat ik iets anders kon gaan doen	0	1	2	3	4