**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.

heel vaak of

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hebt u de afgelopen week last van:** | nee | soms | regelmatig | vaak | 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? - - **Hebt u de afgelopen week last van:** |  |  |  |  |  |
| 13. pijn in de buik of maagstreek? - - - - - - - - - - - - - - |  |  |  |  |  |
| 1. tintelingen in de vingers? - - - - - - - - - - - - - - - - - -
2. 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 de afgelopen week:** |  |  |  |  |  |
| 25. gespannen? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  |  |  |  |  |
| 26. snel geïrriteerd? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  |  |  |  |  |
| 27. angstig? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  |  |  |  |  |

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

heel vaak of

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hebt u de afgelopen week het gevoel:** | nee | soms | regelmatig | vaak | voortdurend |
| 28. dat alles zinloos is? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  |  |  |  |  |
| 29. dat u tot niets meer kunt komen? - - - - - - - - - - - - |  |  |  |  |  |
| 1. dat het leven niet de moeite waard is? - - - - - - - - -
2. 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 de afgelopen week:** |  |  |  |  |  |
| 38. moeite met helder denken? - - - - - - - - - - - - - - - |  |  |  |  |  |
| 39. moeite om in slaap te komen? - - - - - - - - - - - - - - - |  |  |  |  |  |
| 40. angst om alleen het huis uit te gaan? - - - - - - - - **Bent u de afgelopen week:** |  |  |  |  |  |
| 1. snel emotioneel? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -
2. angstig voor iets waarvoor u helemaal niet bang
 |  |  |  |  |  |
| zou hoeven te zijn? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - *(bijvoorbeeld dieren, hoogten, kleine ruimten)* |  |  |  |  |  |
| 1. bang om te reizen in bussen, treinen of trams? - - -
2. 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 anderskunt gaan doen? - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - |  |  |  |  |  |

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