

## 4DKL Vragenlijst invullen

Naam:

Geb. Datum:

invuldatum:

### Antwoordmogelijkheden:

**0 = nee**

**1 = soms**

**2 = regelmatig**

**3 = vaak**

**4 = heel vaak of voortdurend**

### Heeft u de afgelopen week last van:

1 duizeligheid of een licht gevoel in het hoofd?	0	1	2	3	4
2 pijnlijke spieren?	0	1	2	3	4
3 flauw vallen?	0	1	2	3	4
4 pijn in de rug?	0	1	2	3	4
5 pijn in de nek?	0	1	2	3	4
6 overmatige transpiratie?	0	1	2	3	4
7 hartkloppingen?	0	1	2	3	4
8 hoofdpijn?	0	1	2	3	4
9 een opgeblazen gevoel in de buik?	0	1	2	3	4
10 wazig zien of vlekken voor de ogen zien?	0	1	2	3	4
11 benauwdheid?	0	1	2	3	4
12 misselijkheid of een maag die 'van streek' is?	0	1	2	3	4
13 pijn in de buik of maagstreek?	0	1	2	3	4
14 tintelingen in de vingers?	0	1	2	3	4
15 een drukkend of beklemmend gevoel op de borst?	0	1	2	3	4
16 pijn in de borst?	0	1	2	3	4
17 neerslachtigheid?	0	1	2	3	4
18 zomaar plotseling schrikken?	0	1	2	3	4
19 piekeren?	0	1	2	3	4
20 onrustig slapen?	0	1	2	3	4
21 onbestemde angstgevoelens?	0	1	2	3	4
22 lusteloosheid?	0	1	2	3	4
23 beven in gezelschap van andere mensen?	0	1	2	3	4
24 angst- of paniekaanvallen?	0	1	2	3	4

**Voelt u zich de afgelopen week:**

25 gespannen?	0	1	2	3	4
26 snel geïrriteerd?	0	1	2	3	4
27 angstig?	0	1	2	3	4

**Heeft u de afgelopen week het gevoel:**

28 dat alles zinloos is?	0	1	2	3	4
29 dat u tot niets meer kunt komen?	0	1	2	3	4
30 dat het leven de moeite niet waard is?	0	1	2	3	4
31 dat u geen belangstelling meer kunt opbrengen voor de mensen en de dingen om u heen?	0	1	2	3	4
32 dat u 't niet meer aankunt?	0	1	2	3	4
33 dat het beter zou zijn als u maar dood was?	0	1	2	3	4
34 dat u negens meer plezier in kunt hebben?	0	1	2	3	4
35 dat er geen uitweg is uit uw situatie?	0	1	2	3	4
36 dat u er niet meer tegenop kunt?	0	1	2	3	4
37 dat u nergens meer zin in hebt?	0	1	2	3	4

**Heeft u de afgelopen week:**

38 moeite met helder denken?	0	1	2	3	4
39 moeite om in slaap te komen?	0	1	2	3	4
40 angst om alleen het huis uit te gaan ?	0	1	2	3	4

**Bent u de afgelopen week:**

41 snel emotioneel?	0	1	2	3	4
42 angstig voor iets waarvoor u helemaal niet bang zou hoeven zijn (bv dieren, hoogten, kleine ruimten)?	0	1	2	3	4
43 bang om te reizen in bussen, treinen of trams?	0	1	2	3	4
44 bang om in verlegenheid te raken in gezelschap van andere mensen?	0	1	2	3	4
45 hebt u de afgelopen week weleens het gevoel of u door een onbekend gevaar bedreigd wordt?	0	1	2	3	4
46 denkt u de afgelopen week weleens "was ik maar dood"?	0	1	2	3	4
47 schieten u de afgelopen week weleens beelden in gedachten over (een) aangrijpende gebeurtenis(sen) die u hebt meegemaakt?	0	1	2	3	4
48 moet u de afgelopen week wel eens uw best doen om gedachten of herinneringen aan (een) aangrijpende gebeurtenis(sen) van u af te zetten?	0	1	2	3	4
49 moet u de afgelopen week bepaalde plaatsen vermijden omdat u er angstig van wordt?	0	1	2	3	4
50 moet u de afgelopen week sommige handelingen een aantal keren herhalen voordat u iets anders kunt gaan doen?	0	1	2	3	4