



## Deel 1. Klachtenlijst

Wilt u **alle** onderstaande vragen beantwoorden?  
Het betreft een periode van de laatste **vier** weken.  
Omcirkelt u slechts één mogelijkheid als antwoord a.u.b.

Betekenis van de cijfers:  
1 = vrijwel nooit tot nooit  
2 = zelden  
3 = soms  
4 = vaak  
5 = vrijwel altijd tot altijd

---

1.	ik heb last van slapeloosheid	1	2	3	4	5
2.	ik heb last van hittegolven	1	2	3	4	5
3.	ik heb last van hartkloppingen	1	2	3	4	5
4.	ik ben prikkelbaar	1	2	3	4	5
5.	ik heb last van innerlijke onrust	1	2	3	4	5
6.	ik zweet sterk zonder directe aanleiding	1	2	3	4	5
7.	ik heb last van inwendige gespannenheid	1	2	3	4	5
8.	ik heb last van moeheid	1	2	3	4	5
9.	mijn gewicht neemt af, ik vermager	1	2	3	4	5
10.	ik heb last van vraatzucht	1	2	3	4	5
11.	ik heb gebrek aan eetlust	1	2	3	4	5
12.	ik heb last van diarree	1	2	3	4	5
13.	ik heb last van darmverstopping	1	2	3	4	5
14.	ik ben kortademig zonder daarbij veel inspanning te leveren	1	2	3	4	5
15.	ik heb last van steken in of pijn in de borstkas	1	2	3	4	5
16.	ik heb last van een wurggevoel rond de hals	1	2	3	4	5
17.	ik heb slikklachten	1	2	3	4	5
18.	ik heb het gevoel alsof er iets in mijn keel zit	1	2	3	4	5
19.	ik heb aanvallen van ademtekort	1	2	3	4	5
20.	ik zucht veel	1	2	3	4	5
21.	ik heb het gevoel te stikken	1	2	3	4	5
22.	ik geeuw veel (geeuwhonger)	1	2	3	4	5
23.	ik heb last van chronisch hoesten	1	2	3	4	5
24.	ik heb last van duizelingen	1	2	3	4	5
25.	ik heb last van concentratiestoornissen	1	2	3	4	5
26.	ik heb last van zwaktegevoelens (gevoel van spierslapte)	1	2	3	4	5
27.	ik heb last van rillingen	1	2	3	4	5
28.	ik heb last van evenwichtsstoornissen	1	2	3	4	5
29.	ik heb storingen in het zien	1	2	3	4	5
30.	ik heb geheugenstoornissen	1	2	3	4	5
31.	ik heb last van snel blozen	1	2	3	4	5
32.	ik heb overmatige slaapbehoefte	1	2	3	4	5
33.	ik droom veel	1	2	3	4	5
34.	ik heb last van matheid (depressieve gevoelens)	1	2	3	4	5
35.	ik heb last van huilbuien en/of huilneiging	1	2	3	4	5
36.	ik heb last van angstgevoelens	1	2	3	4	5
37.	ik maak mij zorgen	1	2	3	4	5
38.	ik pieker	1	2	3	4	5

39.	ik raak seksueel niet meer geprikkeld	1	2	3	4	5					
40.	ik kan bepaalde spijzen niet verdragen	1	2	3	4	5					
41.	ik ben misselijk	1	2	3	4	5					
42.	ik heb braakneigingen	1	2	3	4	5					
43.	ik heb last van pijn	1	2	3	4	5					
44.	ik heb last van brandend maagzuur	1	2	3	4	5					
45.	ik heb last een opgeblazen gevoel in de buik	1	2	3	4	5					
46.	ik heb last van hoofd -en/of gelaatpijn	1	2	3	4	5					
47.	ik heb last van buik -en/of onderbuikspijn	1	2	3	4	5					
48.	ik heb last van rug -en/of kruispijn	1	2	3	4	5					
49.	ik heb last van nek -en/of schouderpijn	1	2	3	4	5					
50.	ik heb last van mijn gewrichten	1	2	3	4	5					
51.	ik heb een zwaar gevoel in mijn benen	1	2	3	4	5					
52.	ik heb onrust in mijn benen	1	2	3	4	5					
53.	ik heb koude voeten en/of handen	1	2	3	4	5					
54.	ik ben overgevoelig voor warmte	1	2	3	4	5					
55.	ik ben overgevoelig voor kou	1	2	3	4	5					
56.	mijn gewicht neemt toe, ik word steeds zwaarder	1	2	3	4	5					
57.	ik heb last van sterke dorst, (ik moet b.v. 's nachts water drinken)	1	2	3	4	5					
58.	ik heb gezwollen voeten	1	2	3	4	5					
59.	ik heb storingen met plassen	1	2	3	4	5					
60.	ik heb last van menstruatiestoornissen (pijn en/of veel bloedverlies)	1	2	3	4	5					
61.	ik heb last van een te hoge werkdruk en/of van te veel werk	1	2	3	4	5					
62.	ik heb last van te lang durende vermoeidheid na een werkdag	1	2	3	4	5					
63.	ik vind dat mijn prestatie op mijn werk te laag wordt beloond	1	2	3	4	5					
64.	ik ga met steeds meer tegenzin naar mijn werk	1	2	3	4	5					
65.	ik heb de neiging mij voor mijn werk ziek te melden	1	2	3	4	5					
66.	ik werk meer dan 50 uren per week	1	2	3	4	5					
67.	ik voel mij gesteund door mijn collega's	1	2	3	4	5					
68.	stress en spanning zijn bespreekbaar	1	2	3	4	5					
69.	mijn werk geeft mij zelfvertrouwen in de toekomst	1	2	3	4	5					
70.	het werk geeft mij geen voldoening en energie	1	2	3	4	5					
71.	ik geef het volgende cijfer aan mijn gezondheidsklachten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

(1 = ik voel mij gezond; 9 = ik kan niet leven met mijn klachten)

Bij vraag 72-74 uw gebruik per week graag omrekenen naar het dagelijks gemiddelde:

72. ik drink per dag ..... koppen koffie  
73. ik rook per dag ..... sigaretten/sigaren  
74. ik gebruik per dag ..... consumpties alcoholische dranken

Wilt u tot slot de onderstaande vragen waarderen met een cijfer:

1. mee oneens
2. beetje mee oneens
3. beetje mee eens
4. mee eens

***Omcirkel het voor u juiste corresponderende cijfer***

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Ik ben tevreden over mijzelf                    | 1 2 3 4 |
| 2. Mijn dagelijkse bezigheden geven mij voldoening | 1 2 3 4 |
| 3. Ik neem voldoende tijd voor ontspanning/hobby's | 1 2 3 4 |
| 4. Ik heb voldoende zelfvertrouwen                 | 1 2 3 4 |
| 5. Ik heb graag mensen om mij heen                 | 1 2 3 4 |
| 6. Ik houd van uitdagingen                         | 1 2 3 4 |
| 7. Ik wil graag weten waar ik aan toe ben          | 1 2 3 4 |
| 8. Ik treed graag op de voorgrond                  | 1 2 3 4 |
| 9. Ik treed nieuwe situaties onbevangen tegemoet   | 1 2 3 4 |
| 10. Ik heb voldoende energie                       | 1 2 3 4 |
| 11. Ik ben positief ingesteld                      | 1 2 3 4 |
| 12. Ik kan zelf mijn grenzen aangeven              | 1 2 3 4 |

***Dank u voor het invullen van deze vragenlijst!***

#### **VERKLARING EN ONDERTEKENING**

De vragenlijst is naar waarheid ingevuld, op .....2013

Handtekening:.....