

4DKL volgens Terluin**Naam:****Geboortedatum:**

Omcirkel bij iedere vraag in de score van 0 t/m 4.

Sla daarbij geen vraag over.

vraag

0-nee 1-soms 2-regelmatig

3-vaak 4-voortdurend

nr.

Heeft u de afgelopen week last van :

1. Duizeligheid of licht gevoel in het hoofd -----	0	1	2	3	4	1
2. Pijnlijke spieren -----	0	1	2	3	4	2
3. Flauw vallen -----	0	1	2	3	4	3
4. Pijn in de nek -----	0	1	2	3	4	4
5. Pijn in de rug -----	0	1	2	3	4	5
6. Overmatige transpiratie -----	0	1	2	3	4	6
7. Hartkloppingen -----	0	1	2	3	4	7
8. Hoofdpijn -----	0	1	2	3	4	8
9. Een opgeblazen gevoel in de buik -----	0	1	2	3	4	9
10. Wazig zien of vlekken voor de ogen zien -----	0	1	2	3	4	10
11. Benauwdheid -----	0	1	2	3	4	11
12. Misselijkheid of een maag die 'van streek' is -----	0	1	2	3	4	12
13. Pijn in de buik of maagstreek -----	0	1	2	3	4	13
14. Tintelingen in de vingers -----	0	1	2	3	4	14
15. Een drukkend of beklemmend gevoel op de borst -----	0	1	2	3	4	15
16. Pijn in de borst -----	0	1	2	3	4	16
17. Neerslachtigheid -----	0	1	2	3	4	17
18. Zomaar plotseling schrikken -----	0	1	2	3	4	18
19. Piekeren -----	0	1	2	3	4	19
20. Onrustig slapen -----	0	1	2	3	4	20
21. Onbestemde angstgevoelens -----	0	1	2	3	4	21
22. Lusteloosheid -----	0	1	2	3	4	22
23. Beven in gezelschap van andere mensen -----	0	1	2	3	4	23
24. Angst- of paniekaanvallen -----	0	1	2	3	4	24

Heeft u de afgelopen week het gevoel dat :

25. U gespannenheid bent -----	0	1	2	3	4	25
26. U snel geïrriteerd bent -----	0	1	2	3	4	26
27. U angstig bent -----	0	1	2	3	4	27
28. Alles zinloos is -----	0	1	2	3	4	28
29. U tot niets meer kunt komen -----	0	1	2	3	4	29
30. Het leven niet de moeite waard is -----	0	1	2	3	4	30
31. U geen belangstelling meer kunt opbrengen voor de mensen en dingen om u heen -----	0	1	2	3	4	31
32. U het niet meer aankunt -----	0	1	2	3	4	32
33. Het beter zou zijn als u maar dood was -----	0	1	2	3	4	33
34. U nergens plezier meer in kunt hebben -----	0	1	2	3	4	34
35. Er geen uitweg is uit uw situatie -----	0	1	2	3	4	35
36. U er niet meer tegenop kunt -----	0	1	2	3	4	36
37. U nergens zin meer in heeft -----	0	1	2	3	4	37
38. U moeite hebt met helder denken -----	0	1	2	3	4	38
39. Moeite hebt om in slaap te komen -----	0	1	2	3	4	39
40. Angst hebt om alleen het huis uit te gaan -----	0	1	2	3	4	40

Bent u de afgelopen week :

41. Snel emotioneel -----	0	1	2	3	4	41
42. Angstig voor iets, waarvoor u helemaal niet bang voor zou hoeven te zijn (dieren, hoogten, kleine ruimten) -----	0	1	2	3	4	42
43. Bang om te reizen in bussen, trams of treinen -----	0	1	2	3	4	43
44. Bang om in verlegenheid te raken in gezelschap van anderen -	0	1	2	3	4	44
45. Hebt u de afgelopen week wel eens een gevoel of u door een onbekend gevaar bedreigd wordt -----	0	1	2	3	4	45
46. Denkt u de afgelopen week wel eens 'was ik maar dood' -----	0	1	2	3	4	46
47. Schieten u de afgelopen week wel eens beelden in gedachten over (een) aangrijpende gebeurtenis(sen), die u meemaakte(n)-	0	1	2	3	4	47
48. Moet u de afgelopen week wel eens uw best doen om gedachten of herinneringen aan aangrijpende gebeurtenissen van u af te zetten -----	0	1	2	3	4	48
49. Moet u de afgelopen week bepaalde plaatsen vermijden omdat u er angstig van wordt -----	0	1	2	3	4	49
50. Moet u afgelopen week sommige handelingen een aantal keren herhalen voordat u iets anders kunt gaan doen -----	0	1	2	3	4	50

Scoring vragenlijst :

Een '0' en '1' worden als zodanig gescoord, voor '2', '3' en '4' wordt de score '2' ingevuld.

Vraag	score	vraag	score	vraag	score	vraag	score
17 -		28 -		18 -		1 -	
19 -		30 -		21 -		2 -	
20 -		33 -		23 -		3 -	
22 -		34 -		24 -		4 -	
25 -		35 -		27 -		5 -	
26 -		46 -		40 -		6 -	
29 -				42 -		7 -	
31 -				43 -		8 -	
32 -				44 -		9 -	
36 -				45 -		10 -	
37 -				49 -		11 -	
38 -				50 -		12 -	
39 -						13 -	
41 -						14 -	
47 -						15 -	
48 -						16 -	

Totaal

	Distress	Depressie	Angst	Somatisatie
Distress	: 10-20 > 20	stressgerelateerde klachten surmenage voor sommige scores		
Depressie	: > 4	aanwijzingen voor echte depressie		
Angst	: > 16	kans op angststoornissen		
Somatisatie	: > 16 < 17	somatische stoornis lichamelijke klacht of goedaardige somatisatie door stress		

Conlusie :

- stressgerelateerde klachten
- stressgerelateerde klachten met surmenage voor enkele scores
- aanwijzingen voor echte depressie
- verhoogde kans op angststoornissen
- somatische stoornissen
- goedaardige somatisatie door stress

Opmerkingen :