



Overspannings klachten vragenlijst

Naam:

Geb. Datum:

Datum:

Instructie:

Hebt u in de afgelopen week last gehad van de volgende items?

Kruis aan wat het meest van toepassing is.

| | Niet | Nauwelijks | Matig | Veel | Heel veel |
|---|------|------------|-------|------|-----------|
| Vermoeidheid | | | | | |
| Slaapklachten | | | | | |
| Gespannenheid | | | | | |
| Neerslachtige stemming | | | | | |
| Snel geïrriteerd | | | | | |
| Futloos | | | | | |
| Niet tegen herrie of drukte kunnen | | | | | |
| Angtigheid | | | | | |
| Snel geemotiveerd | | | | | |
| Vergeetachtigheid | | | | | |
| Lusteloosheid | | | | | |
| Piekeren | | | | | |
| Geen plezier meer beleven aan dagelijkse dingen | | | | | |
| Zich niet in staat voelen problemen aan te pakken | | | | | |
| Interesseverlies | | | | | |
| Zich lichamelijk niet goed voelen | | | | | |
| Tot niets kunnen komen | | | | | |
| Minder presteren | | | | | |
| Het niet meer aankunnen | | | | | |
| Moeite hebben met helder denken | | | | | |
| Zich gejaagd voelen | | | | | |
| Concentratieproblemen | | | | | |

Waardering:

Niet = 0 punten,

Nauwelijks = 1 punt

Matig = 2 punten

Veel = 3 punten

Heel veel = 4 punten

Score:

0 < 25: Groene zone

25 < 54 Oranje: Advies is om maatregelen te nemen

> 54 Rood: Advies is om contact op te nemen met uw huisarts of bedrijfsarts voor overleg