

## 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