

HOE VOELT U ZICH?



De afgelopen week

		Zelden/nooit (<1 dag)	Soms (1-2 dagen)	Regelmatig (3-4 dagen)	Meestal of altijd (5-7 dagen)
1	Stoorde ik me aan dingen, die me gewoonlijk niet storen.	0	1	2	3
2	Had ik geen zin in eten, was mijn eetlust slecht.	0	1	2	3
3	Bleef ik maar in de put zitten, zelfs als familie of vrienden probeerden me eruit te halen.	0	1	2	3
4	Voelde ik me even veel waard als ieder ander.	3	2	1	0
5	Had ik moeite mijn gedachten bij mijn bezigheden te houden.	0	1	2	3
6	Voelde ik me gedeprimeerd.	0	1	2	3
7	Had ik het gevoel dat alles wat ik deed me moeite kostte.	0	1	2	3
8	Had ik goede hoop voor de toekomst.	3	2	1	0
9	Vond ik mijn leven een mislukking.	0	1	2	3
10	Voelde ik me bang.	0	1	2	3
11	Sliep ik onrustig.	0	1	2	3
12	Was ik gelukkig.	3	2	1	0
13	Praatte ik minder dan gewoonlijk.	0	1	2	3
14	Voelde ik me eenzaam.	0	1	2	3
15	Waren de mensen onaardig.	0	1	2	3
16	Had ik plezier in het leven.	3	2	1	0
17	Had ik huilbuien.	0	1	2	3
18	Was ik treurig.	0	1	2	3
19	Had ik het gevoel dat mensen me niet aardig vonden.	0	1	2	3
20	Kon ik maar niet op gang komen.	0	1	2	3

HOE VOELT U ZICH?

Tijdens de PRISMA cursus is besproken dat het hebben van een chronische ziekte uw stemming kan beïnvloeden en dat uw stemming invloed heeft op de manier waarop u met uw leefstijl omgaat. U kunt de vragenlijst op de volgende pagina gebruiken om na te gaan hoe u zich voelt. De toelichting op de vragenlijst geeft aan wat uw 'score' betekent.

Omcirkel achter elke uitspraak het cijfer dat het beste uw gevoel of gedrag van de afgelopen week weergeeft. Denk niet te lang na over het antwoord, uw eerste reactie op de uitspraak is vaak de beste. Uw score is het totaal van alle nummers die u omcirkeld heeft. U kunt deze vragenlijst ook online invullen op www.prismacursus.nl/gezondheidsprofiel

MIJN SCORE IS:

Wat betekent mijn score?

De totaalscore van de vragenlijst die u net heeft ingevuld kunt u als volgt interpreteren: hoe lager de score, hoe positiever u zich voelt.

0 - 16

Dit geeft aan dat u zich vermoedelijk positief voelt en waarschijnlijk niet somber.

17 - 24

Deze uitslag geeft aan dat u zich mogelijk somber voelt.

Het kan misschien zo zijn dat u zich zo voelt omdat u recent te horen heeft gekregen dat u een ziekte. Of dat er op dit moment andere factoren een rol spelen in uw leven.

Als u zich sinds kort zo voelt, is het zinvol om deze vragenlijst over een paar maanden nog eens in te vullen.

Als u echter wel zorgen heeft die u zou willen delen, of als u denkt hierbij hulp nodig te hebben, maak dan een afspraak met uw (huis)arts, praktijkondersteuner of verpleegkundige.

25 - en hoger

Dit is een indicatie dat er hoogstwaarschijnlijk sprake is van een depressie. Dat wil zeggen dat, als u in dit gebied scoort, het waarschijnlijk is dat u een depressieve periode doormaakt. Zeker als u zich al een aantal weken zo voelt. Het is zinvol om dit te bespreken met iemand zoals uw (huis)arts, praktijkondersteuner of verpleegkundige.