

KIS: Kwalitatieve Inventarisatie Spanningsklachten

(Roger, 2016)

We onderzoeken nu uw klachten om een globaal beeld van uw toestand te krijgen. Vul in welke fysieke of psychische klachten u de **afgelopen maand** had en of uw gedrag de laatste tijd door stress is **veranderd**.

Lichamelijk	
Ik heb lichamelijke klachten door de werkdruk	ja / nee
Steeds zeer moe	ja / nee
Hoofdpijn	ja / nee
Hartkloppingen/druk op of steken in de borst	ja / nee
Slecht inslapen	ja / nee
Slecht doorslapen	ja / nee
Nek- of schouderklachten	ja / nee
Rugpijn	ja / nee
Spierpijn	ja / nee
Duizeligheid/trillen	ja / nee
Ademhalingsklachten, hyperventileren	ja / nee
Verhoogde bloeddruk	ja / nee
Maag- en darmklachten	ja / nee
Probleem met eten/gewicht	ja / nee
Toegenomen/overmatig zweten	ja / nee
Snel infecties	ja / nee
Huidproblemen	ja / nee

Trillen	ja / nee
Wit of rood zien	ja / nee
Probleem met lichaamstemperatuur	ja / nee
Andere, namelijk:	ja / nee
Psychisch	
Ik heb psychische klachten door de werkdruk	ja / nee
Veel piekeren	ja / nee
Ik maak me veel zorgen, ik ben angstig	ja / nee
Ik ben gespannen	ja / nee
Lusteloos, somber, veel huilen	ja / nee
Prikkelbaar, snel geïrriteerd, boos	ja / nee
Machteloos	ja / nee
Stemmingswisselingen, emotioneel	ja / nee
Rusteloos, gejaagd, ongeduldig	ja / nee
Verlies aan zelfvertrouwen, onzeker	ja / nee
Ik kan me slecht concentreren	ja / nee
Ik vergeet sneller zaken	ja / nee
Niet kunnen ontspannen	ja / nee
Ik heb geen zin in mijn werk	ja / nee
Ik ben er niet helemaal bij, ik ben 'afwezig'	ja / nee
Ik heb het gevoel de controle kwijt te zijn	ja / nee

Ik kan niet meer relativeren	ja / nee
Ik ben cynisch	ja / nee
Ik kan drukte niet verdragen	ja / nee
Ik kan niet tegen verandering	ja / nee
Ik herken mezelf niet meer	ja / nee
Andere, namelijk:	ja / nee
Gedrag	
Mijn gedrag is veranderd door werkdruk	ja / nee
Ik ben meer gaan roken/drinken/snoepen	ja / nee
Ik ben meer/minder gaan eten	ja / nee
Ik heb meer/minder belangstelling in seks	ja / nee
Ik ben ontevreden over mijn prestaties	ja / nee
Ik heb moeite met het lezen van complexe tekst	ja / nee
Ik maak meer fouten of krijg minder af	ja / nee
Ik vermijd sociale contacten	ja / nee
Ik neem weinig of geen tijd om me te ontspannen of voor plezierige zaken	ja / nee
Ik doe dingen op de automatische piloot	ja / nee
Ik kom te laat	ja / nee
Ik vertrek vroeger	ja / nee
Ik neem weinig initiatief	ja / nee

COACH
JOLIZE MOERMAN

Ik doe thuis niets meer	ja / nee
Ik werk chaotischer	ja / nee
Ik val overdag in slaap als ik niet bezig ben	ja / nee
Andere, namelijk:	ja / nee



	Indicatie inventarisatie spanningsklachten
0 klachten	Bijna niemand heeft nul klachten. U bent heel gezond of (h)erkent de klachten niet.
1-5 klachten	Bijna de helft van de mensen scoort tot vijf signalen. U heeft weleens

COACH
JOLIZE MOERMAN

	klachten, maar het hindert u niet echt.
6-10 klachten	<p>Ongeveer een kwart van de beroepsbevolking heeft een periode met zes tot tien klachten. U begint meer energie te verliezen dan op te laden. Er kan herstelschuld ontstaan. Herstelschuld ontstaat wanneer mensen overdag meer energie verbruiken dan ze 's nachts tijdens de slaap kunnen opdoen. Er ontstaat een toenemend tekort aan energie, waardoor lichamelijk herstel achterblijft (Sluiter, 1999). Mogelijk bent u al aan aanhoudende klachten gewend.</p> <p>Dit is het moment om terug te schakelen en meer rust te nemen. Een bezoek aan de huisarts is aan te bevelen.</p>
11-15 klachten	<p>U loopt nu risico om oververmoeid of overspannen te raken. Het lichaam waarschuwt nu stevig dat er iets moet veranderen om erger te voorkomen. Uw lichaam raakt ontregeld. Het is op weg naar een burn-out. Start met stress- en burn-out-coaching, een bezoek aan de huisarts is nodig.</p>
16-20 klachten	<p>U heeft behoorlijk wat klachten. U bent mogelijk overspannen. Het kan dat u het zelf nog wel vindt meevallen (compensatiefase). Een kleine tegenslag kan genoeg zijn om het gevoel van controle te verliezen. Start spoedig met stress- en burn-out-coaching, een bezoek aan de huisarts is nodig.</p>
20+ klachten	<p>U bent hoogst waarschijnlijk overspannen of burn-out. Rust is dringend nodig. Start direct met stress- en burn-outcoaching. Stress- en burn-out-coaching is dienstverlening. Bij trauma's of complexe stressklachten: verwijst naar hulpverlening. Een bezoek aan de huisarts is nodig.</p>