

Kwalitatieve Inventarisatie Spanningsklachten (KIS)

We onderzoeken 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.

Deze lijst is een inventarisatie rondom klachten. Vul het zo zorgvuldig mogelijk in.

Lichamelijk	Ja	Nee
Ik heb lichamelijke klachten door werkdruk		
Steeds zeer moe		
Hoofdpijn		
Hartkloppingen/druk op of steken in de borst		
Slecht inslapen		
Slecht doorslapen		
Nek- of schouderklachten		
Rugpijn		
Spierpijn		
Duizeligheid/Trillen		
Ademhalingsklachten/hyperventileren		
Verhoogde bloeddruk		
Maag- en darmklachten		
Probleem met eten/gewicht		
Toegenomen/overmatig zweten		
Snel infecties		
Huidproblemen		
Trillen		
Wit of rood zien		
Probleem met lichaamstemperatuur		
Andere, namelijk:		

Psychisch	Ja	Nee
Ik heb psychische klachten door werkdruk		
Veel piekeren		
Ik maak me veel zorgen, in ben angstig		
Ik ben gespannen		
Lusteloos, somber, veel huilen		
Prikkelbaar, snel geïrriteerd, boos		
Machteloos		
Stemmingswisselingen, emotioneel		

Rusteloos, gejaagd, ongeduldig		
Verlies aan zelfvertrouwen, onzeker		
Ik kan me slecht concentreren		
Ik vergeet sneller zaken		
Niet kunnen ontspannen		
Ik heb geen zin in mijn werk		
Ik ben er niet helemaal bij, ik ben 'afwezig'		
Ik heb het gevoel de controle kwijt te zijn		
Ik kan niet meer relativieren		
Ik ben cynisch		
Ik kan drukte niet verdragen		
Ik kan niet tegen verandering		
Ik herken mijzelf niet meer		
Andere, namelijk:		

Gedrag	Ja	Nee
Mijn gedrag is veranderd door werkdruk		
Ik ben meer gaan roken/drinken/snoepen		
Ik ben meer/minder gaan eten		
Ik heb meer /minder belangstelling in seks		
Ik ben ontevreden over mijn prestaties		
Ik heb moeite met het lezen van complexe test		
Ik maak meer fouten en krijg minder af		
Ik vermijd sociale contacten		
Ik neem weinig of geen tijd om me te ontspannen of voor plezierige zaken		
Ik doe dingen op de automatische piloot		
Ik kom te laat		
Ik vertrek vroeger		
Ik neem weinig initiatief		
Ik doe thuis niets meer		
Ik werk chaotischer		
Ik val overdag in slaap als ik niet bezig ben		
Andere, namelijk:		

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 klachten maar dat hindert u niet echt.

6-10 klachten

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. Dit is het moment om terug te schakelen en meer rust te nemen. Een bezoek aan de huisarts is aan te bevelen

11-15 klachten

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.

16-20 klachten

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

20+ klachten

U bent hoogst waarschijnlijk overspannen of burn-out. Rust is dringend nodig. Start direct met stress- en burn-outcoaching. Stress- en burn-outcoaching is dienstverlening.

Bij trauma's of complexe stressklachten: verwijst naar hulpverlening. Een bezoek aan de huisarts is nodig.