

Bijlage 4. Signaleringsvragenlijsten

CES D Vragenlijst

Omcirkel achter elke uitspraak het cijfer dat het beste uw gevoel of gedrag van de afgelopen week weergeeft.

	TIJDENS DE AFGELOPEN WEEK:	ZELDEN OF NOOIT (MINDER DAN 1 DAG)	SOMS OF WEINIG (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 er uit te halen.	0	1	2	3
4	Voelde ik me even veel waard als ieder ander.	0	1	2	3
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.	0	1	2	3
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.	0	1	2	3
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 mijn leven.	0	1	2	3
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

Interpretatie score:

1. Bereken de totaalscore: deze wordt berekend door de score van 0-3 op de twintig items te sommeren (range = 0-60). Bij een viertal items dienen de scores gespiegeld te worden: 4,8,12,16. Hoe hoger de score hoe meer gevoelens van depressie aanwezig zijn.

2. Kijk in welke categorie de somscore valt:

Score 0-15: geen (aanwijzingen) voor depressieve klachten

Score 16-21: aanwijzingen voor milde depressieve klachten

Score 21 en hoger: aanwijzingen voor matige tot ernstige depressieve klachten

De CES-D vragenlijst is beschikbaar in verschillende talen.

PHQ-9 vragenlijst

Wilt u per vraag omcirkelen wat voor u van toepassing is?

Hoe vaak heeft u gedurende de <u>laatste tweeweken</u> last gehad van een of meer van de volgende problemen?		Helemaal geen last	Enkele dagen	Meer dan de helft van de dagen	Bijna elke dag
1	Weinig zin of plezier hebben om iets te doen?	0	1	2	3
2	U somber, terneergeslagen of hopeloos voelen?	0	1	2	3
3	Moeite met inslapen of doorslapen of teveel slapen?	0	1	2	3
4	U moe voelen of geen fut hebben?	0	1	2	3
5	Weinig trek in eten hebben of teveel eten?	0	1	2	3
6	Ontevreden zijn over uzelf of het gevoel hebben dat u een mislukking bent of dat u uzelf en/of uw naasten tekort doet?	0	1	2	3
7	Moeite hebben met concentreren, bijv bij het lezen van de krant of bij het televisie kijken?	0	1	2	3
8	Langzaam bewegen of spreken zodat het anderen op zou kunnen vallen? Of het tegenovergestelde: bent u zo druk/gejaagd of rusteloos dat u veel meer beweegt dat gewoonlijk?	0	1	2	3
9	Denken dat het beter zou zijn dat u dood bent of denken aan manieren om uzelf iets aan te doen?	0	1	2	3

Indien u een of meerdere van de bovengenoemde problemen ervaart, hebben deze problemen het u moeilijk gemaakt om uw werk of huishouden te doen of om met andere mensen om te gaan?

Niet moeilijk

Enigszins moeilijk

Behoorlijk moeilijk

Zeer moeilijk

Interpretatie score:

1. Bereken de totaalscore: deze wordt berekend door de score van 0-3 op de negen items te sommeren (range = 0-27).
2. Kijk in welke categorie de somscore valt:
Score 0 - 4: geen depressieve klachten
Score 5 - 9: depressieve klachten
Score 10 -11: aanwijzingen voor matig ernstige major depression
Score 12 -14: mogelijk ernstige major depression
Score \geq 15: waarschijnlijk major depression

De PHQ-9 vragenlijst is beschikbaar in verschillende talen via:

http://www.phqscreeners.com/overview.aspx?Screeener=02_PHQ-9

WHO-5 vragenlijst

U wordt verzocht voor ieder van de vijf uitdrukkingen aan te geven welke het best weergeeft hoe U zich heeft gevoeld tijdens de laatste twee weken. Hogere scores betekenen zich beter voelen.

Voorbeeld: Als U zich “gedurende de laatste twee weken en voor meer dan de helft van de tijd in een *“vrolijke en opperbeste stemming”* heeft gevoeld, dan moet U ter hoogte van de eerste regel het vak met nummer 3 in de rechter bovenhoek aankruisen.

Gedurende de laatste twee weken		constant	meestal	meer dan de helft van de tijd	minder dan de helft van de tijd	soms	helemaal niet
1.	Ik voelde me vrolijk en in een opperbeste stemming	5	4	3	2	1	0
2.	Ik voelde me rustig en ontspannen	5	4	3	2	1	0
3.	Ik voelde me actief en doelbewust	5	4	3	2	1	0
4.	Ik voelde me fris en uitgerust toen ik wakker werd	5	4	3	2	1	0
5.	Mijn dagelijks leven was gevuld met dingen die me interesseren	5	4	3	2	1	0

Interpretatie score:

1. Bereken de totaalscore: deze wordt berekend door de score van 0-5 op de vijf items te vermenigvuldigen met 4 (range = 0-100).
2. Kijk in welke categorie de somscore valt:
< 50: Sombere stemming(indicatie voor nadere diagnostiek/verwijzing naar psycholoog)

De WHO-5 vragenlijst is beschikbaar in verschillende talen, via <http://www.who-5.org/>

PAID vragenlijst

PAID Vragenlijst

INSTRUCTIE: Geef bij elk van de volgende onderwerpen aan in hoeverre dit voor u op dit moment een probleem vormt. Omcirkel daartoe het antwoord dat uw ervaring het beste weergeeft. Sla a.u.b. geen vragen over.

1. Geen concrete en heldere doelen hebben voor uw diabetesbehandeling?

Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
---------------	--------------------	------------------------	-------------------------	--------------------

2. U ontmoedigd voelen over uw behandeling?

Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
---------------	--------------------	------------------------	-------------------------	--------------------

3. U angstig voelen als u denkt aan uw diabetes?

Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
---------------	--------------------	------------------------	-------------------------	--------------------

4. Onaangename sociale situaties rond uw diabetes (bv. dat anderen u vertellen wat u moet eten)?

Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
---------------	--------------------	------------------------	-------------------------	--------------------

5. Het gevoel dat u uzelf voedsel en maaltijden moet ontzeggen?

Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
---------------	--------------------	------------------------	-------------------------	--------------------

6. U somber voelen bij de gedachte aan uw diabetes ?

Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
---------------	--------------------	------------------------	-------------------------	--------------------

7. Niet weten of uw stemming samenhangt met de hoogte van uw bloedglucose?

Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
---------------	--------------------	------------------------	-------------------------	--------------------

8. Het gevoel dat diabetes uw leven beheerst?

Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
---------------	--------------------	------------------------	-------------------------	--------------------

9. U zorgen maken over lage bloedglucosen (hypo's)?

Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
---------------	--------------------	------------------------	-------------------------	--------------------

10. U boos voelen bij de gedachte aan uw diabetes?

Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
---------------	--------------------	------------------------	-------------------------	--------------------

11. Steeds zorgen hebben over voeding en eten?

Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
---------------	--------------------	------------------------	-------------------------	--------------------

12. U zorgen maken over de toekomst en de kans op ernstige complicaties?

Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
---------------	--------------------	------------------------	-------------------------	--------------------

13. U schuldig of ongerust voelen wanneer uw diabetes ontregeld raakt?				
Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
14. Uw diabetes niet "accepteren" ?				
Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
15. Een ontevreden gevoel hebben over het contact met uw behandelend arts?				
Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
16. Het gevoel dat uw diabetes dagelijks lichamelijk en geestelijk teveel energie vraagt?				
Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
17. U alleen voelen met uw diabetes?				
Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
18. Het gevoel dat u uw vrienden en familie u niet steunen bij uw diabetes zelfzorg?				
Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
19. Kunnen omgaan met complicaties van de diabetes?				
Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
20. U "opgebrand" voelen door de voortdurende inspanning die nodig is om uw diabetes te reguleren ?				
Geen probleem	Een klein probleem	Enigszins een probleem	Een behoorlijk probleem	Een groot probleem
Heeft u alle vragen beantwoord?				

Interpretatie score:

Bereken de totaalscore: deze wordt berekend door de score van 0-4 op de twintig items te sommeren (range = 0-80).

Score 40 en hoger: aanwijzingen voor ernstige diabetes gerelateerde distress.

Van de PAID vragenlijst is ook een gevalideerde verkorte versie (5 items) beschikbaar via www.diabetespsychology.nl

De PAID vragenlijst is beschikbaar in verschillende talen.