

Hoofdpijnpoli ETZ TweeSteden

Vragenlijst 1 (voor 1^e bezoek)

v4.0

Naam:

Geboortedatum:

Datum van invullen:

Graag alle vragen invullen.

Vraag A: Hoelang heeft u al hoofdpijn?

Vraag B: Op hoeveel dagen had u hoofdpijn in de afgelopen maand? ... dagen

DEEL 1: Hoofdpijn ernst en impact

Deze HIT-6vragenlijst is ontwikkeld om u te helpen beschrijven en uit te drukken hoe u zich voelt en wat vanwege hoofdpijn niet kunt doen.

Om de vragenlijst in te vullen graag één antwoord per vraag aankruisen.

<p>1. Wanneer u hoofdpijn heeft, hoe vaak is de pijn dan hevig?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Nooit Zelden Soms Zeer vaak Altijd</p>				
<p>2. Hoe vaak wordt u door hoofdpijn beperkt in uw vermogen om gebruikelijke dagelijkse activiteiten te doen, zoals het huishouden, werk, studie/opleiding of sociale activiteiten?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Nooit Zelden Soms Zeer vaak Altijd</p>				
<p>3. Wanneer u hoofdpijn heeft, hoe vaak wenst u dan dat u zou kunnen gaan liggen?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Nooit Zelden Soms Zeer vaak Altijd</p>				
<p>4. Hoe vaak in de afgelopen 4 weken heeft u zich te moe gevoeld om uw werk of dagelijkse activiteiten te doen vanwege hoofdpijn?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Nooit Zelden Soms Zeer vaak Altijd</p>				
<p>5. Hoe vaak in de afgelopen 4 weken was u het beu of voelde u zich geïrriteerd vanwege hoofdpijn?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Nooit Zelden Soms Zeer vaak Altijd</p>				
<p>6. Hoe vaak in de afgelopen 4 weken werd u door hoofdpijn beperkt in uw vermogen om u te concentreren op uw werk of dagelijkse activiteiten?</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Nooit Zelden Soms Zeer vaak Altijd</p>				
(6 punten per antwoord)	(8 punten per antwoord)	(10 punten per antwoord)	(11 punten per antwoord)	(13 punten per antwoord)
totaal kolom 1:	totaal kolom 2:	totaal kolom 3:	totaal kolom 4:	totaal kolom 5:
Totaal score kolom				
Tel voor de score de punten voor antwoord in iedere kolom op				

DEEL 2: SF-36 GEZONDHEIDSTOESTAND VRAGENLIJST

INSTRUCTIE: Deze vragenlijst gaat over uw standpunten t.a.v. uw gezondheid. Met behulp van deze gegevens kan worden bijgehouden hoe u zich voelt en hoe goed u in staat bent uw gebruikelijke bezigheden uit te voeren. Beantwoord elke vraag door het antwoord op de aangegeven wijze te markeren. Als u niet zeker weet hoe u een vraag moet beantwoorden, geef dan het best mogelijke antwoord.

1. Hoe zou u over het algemeen uw gezondheid noemen?

(omcirkel één cijfer)

- Uitstekend 1
Zeer goed 2
Goed 3
Matig 4
Slecht 5

2. Hoe beoordeelt u nu uw gezondheid over het algemeen, vergeleken met een jaar geleden? **(omcirkel één cijfer)**

- Veel beter nu dan een jaar geleden 1
Wat beter nu dan een jaar geleden 2
Ongeveer hetzelfde nu als een jaar geleden . . 3
Wat slechter nu dan een jaar geleden 4
Veel slechter nu dan een jaar geleden 5

3. De volgende vragen gaan over bezigheden die u misschien doet op een doorsnee dag. Wordt u door uw gezondheid op dit moment beperkt bij deze bezigheden? Zo ja, in welke mate?

(omcirkel één cijfer op elke regel)

BEZIGHEDEN	Ja, ernstig beperkt	Ja, een beetje beperkt	Nee, helemaal niet beperkt
a. Forse inspanning, zoals hardlopen, tillen van zware voorwerpen, een veeleisende sport beoefenen	1	2	3
b. Matige inspanning, zoals een tafel verplaatsen, stofzuigen, zwemmen of fietsen	1	2	3
c. Boodschappen tillen of dragen	1	2	3
d. Een paar trappen oplopen	1	2	3
e. Eén trap oplopen	1	2	3
f. Bukken, knielen of hurken	1	2	3
g. Meer dan een kilometer lopen	1	2	3
h. Een paar honderd meter lopen	1	2	3
i. Ongeveer honderd meter lopen	1	2	3
j. Uzelf wassen of aankleden	1	2	3

4. Heeft u in de afgelopen 4 weken, een van de volgende problemen bij uw werk of andere dagelijkse bezigheden gehad, ten gevolge van uw lichamelijke gezondheid?

(omcirkel één cijfer op elke regel)

	ja	Nee
a. U besteedde minder tijd aan werk of andere bezigheden	1	2
b. U heeft minder bereikt dan u zou willen	1	2
c. U was beperkt in het soort werk of andere bezigheden	1	2
d. U had moeite om uw werk of andere bezigheden uit te voeren (het kostte u bv. extra inspanning)	1	2

5. Heeft u in de afgelopen 4 weken, een van de volgende problemen ondervonden bij uw werk of andere dagelijkse bezigheden ten gevolge van emotionele problemen (zoals depressieve of angstige gevoelens)?

(omcirkel één cijfer op elke regel)

	ja	nee
a. U besteedde minder tijd aan werk of andere bezigheden	1	2
b. U heeft minder bereikt dan u zou willen	1	2
c. U deed uw werk of andere bezigheden niet zo zorgvuldig als gewoonlijk	1	2

6. In hoeverre hebben uw lichamelijke gezondheid of emotionele problemen u gedurende de afgelopen 4 weken gehinderd in uw normale omgang met familie, vrienden of burens, of bij activiteiten in groepsverband?

(omcirkel één cijfer)

- Helemaal niet 1
- Enigszins 2
- Nogal 3
- Veel 4
- Heel erg veel 5

7. Hoeveel lichamelijke pijn heeft u de afgelopen 4 weken gehad?

(omcirkel één cijfer)

- Geen 1
- Heel licht 2
- Licht 3
- Nogal 4
- Ernstig 5
- Heel ernstig 6

8. In welke mate bent u de afgelopen 4 weken door pijn gehinderd in uw normale werk (zowel werk buitenshuis als huishoudelijk werk)?

(omcirkel één cijfer)

- Helemaal niet 1
 Een klein beetje 2
 Nogal 3
 Veel 4
 Heel erg veel 5

9. Deze vragen gaan over hoe u zich voelt en hoe het met u ging in de afgelopen 4 weken. Wilt u a.u.b. bij elke vraag het antwoord geven dat het best benadert hoe u zich voelde. Hoe vaak gedurende de afgelopen 4 weken

(omcirkel één cijfer op elke regel)

	ALTIJD	MEESTAL	VAAK	SOMS	ZELDEN	NOOIT
a. Voelde u zich levenslustig?	1	2	3	4	5	6
b. Was u erg zenuwachtig?	1	2	3	4	5	6
c. Zat u zo in de put dat niets u kon opvrolijken?	1	2	3	4	5	6
d. Voelde u zich rustig en tevreden?	1	2	3	4	5	6
e. Had u veel energie?	1	2	3	4	5	6
f. Voelde u zich somber en neerslachtig?	1	2	3	4	5	6
g. Voelde u zich uitgeput?	1	2	3	4	5	6
h. Was u een gelukkig mens?	1	2	3	4	5	6
i. Voelde u zich moe?	1	2	3	4	5	6

10. Hoe vaak hebben uw lichamelijke gezondheid of emotionele problemen u gedurende de afgelopen 4 weken gehinderd bij uw sociale activiteiten (zoals vrienden of familie bezoeken, etc)?

(omcirkel één cijfer)

- Altijd 1
 Meestal 2
 Soms 3
 Zelden 4
 Nooit 5

11. Hoe JUIST of ONJUIST is elk van de volgende uitspraken voor u? **(omcirkel één cijfer op elke regel)**

	volkomen juist	grotendeels juist	weet ik niet	grotendeels onjuist	volkomen onjuist
a. Ik lijk wat gemakkelijker ziek te worden	1	2	3	4	5
b. Ik ben even gezond als andere mensen	1	2	3	4	5
c. Ik verwacht dat mijn gezondheid achteruit zal gaan	1	2	3	4	5
d. Mijn gezondheid is uitstekend	1	2	3	4	5

DEEL 3: Gebruik van pijnstillers, antimigraine medicijnen en cafeïne

1. Gebruikt u pijnstillers? (zoals paracetamol, ibuprofen, diclofenac etc)

Ja / nee

2. Op hoeveel dagen per maand gebruikt u de pijnstillers? (gekeken naar de afgelopen maand)

... dagen per maand

3. Sinds hoeveel maanden gebruikt u de huidige hoeveelheid aan pijnstillers

... maanden

4. Gebruikt u triptanen? (zoals sumatriptan (imigran), rizatriptan (maxalt) etc

Ja / nee

5. Op hoeveel dagen per maand gebruikt u de triptanen? (gekeken naar de afgelopen maand)

... dagen per maand

6. Sinds hoeveel maanden gebruikt u de huidige hoeveelheid aan triptanen

... maanden

7. Drinkt u cafeïne-houdende dranken? (koffie, cola, energy drank)

Ja/ nee

8. Hoeveel koppen/glazen cafeïne-houdende drank drinkt u per dag?

... koppen/glazen per dag

DEEL 4: STOP-BANG vragenlijst

	Ja	Nee
Snurkt u?		
Bent u overdag vaak moe?		
Heeft iemand ooit gezien dat u met de adem stopt terwijl u slaapt?		
Heeft u een hoge bloeddruk, of wordt u daarvoor behandeld?		
Is uw BMI meer dan 28?*		
Bent u 50 jaar of ouder?		
Is de omvang van uw nek meer dan 43 cm (man) of 40.5 cm (vrouw)?		
Bent u een man?		
Totaal		

* BMI zal op de poli neurologie bepaald worden.

DEEL 5: Insomnia severity index (ISI)

1. Scoor de ernst van uw slapeloosheid (=insomnie) vor de afgelopen periode (bijvoorbeeld 2 weken)

	<u>Geen</u>	<u>Licht</u>	<u>Middel</u>	<u>Ernstig</u>	<u>Zeer ernstig</u>
Moeite om in te slapen	0	1	2	3	4
Moeite om door te slapen	0	1	2	3	4
Te vroeg ontwaken	0	1	2	3	4

2. Hoe tevreden/ontevreden bent u met uw huidig slaappatroon

<u>Erg tevreden</u>	<u>Tevreden</u>	<u>Neutraal</u>	<u>Ontevreden</u>	<u>Erg ontevreden</u>
0	1	2	3	4

3. In hoeverre vind dat uw slaapprobleem uw dagelijks functioneren hindert (bijv. vermoeidheid overdag, mogelijkheid om te werken of dagtaken te doen, concentratie, geheugen, stemming)

<u>Helemaal niet</u>	<u>Een beetje</u>	<u>Best wel</u>	<u>Veel</u>	<u>Erg veel</u>
0	1	2	3	4

4. In hoeverre kunnen anderen merken dat uw slaapprobleem de kwaliteit van uw leven verstoord?

<u>Helemaal niet</u>	<u>Een beetje</u>	<u>Best wel</u>	<u>Veel</u>	<u>Erg veel</u>
0	1	2	3	4

5. Hoe bezorgd of gespannen bent u over uw slaapprobleem?

<u>Helemaal niet</u>	<u>Een beetje</u>	<u>Best wel</u>	<u>Veel</u>	<u>Erg veel</u>
0	1	2	3	4

Totaalscore:

DEEL 6a GAD-7

Hoe vaak heeft u **gedurende de afgelopen 2 weken** last gehad van de volgende problemen?
Zet een **cirkel** om het **cijfer** wat het beste op U van toepassing is. Per uitspraak is maar één antwoord mogelijk.

	Helemaal niet	Een aantal dagen	Meer dan de helft van de dagen	Bijna iedere dag
1. Een gespannen, angstig of zenuwachtig gevoel.....	0	1	2	3
2. Niet in staat zijn om te stoppen met piekeren of om controle te krijgen over het piekeren.....	0	1	2	3
3. Je te veel zorgen maken over verschillende dingen.....	0	1	2	3
4. Moeite om je te ontspannen.....	0	1	2	3
5. Zo rusteloos zijn dat het moeilijk is om stil te zitten.....	0	1	2	3
6. Snel geïrriteerd of prikkelbaar zijn.....	0	1	2	3
7. Een bevreesd gevoel alsof er iets afschuwelijks zou kunnen gebeuren.....	0	1	2	3

Deel 6b PHQ

Hoe vaak hebt u in de afgelopen 2 weken last gehad van één of meer van de volgende problemen?

(Zet een rondje om het juiste antwoord)

	Helemaal niet	Verschei- dene dagen	Meer dan de helft van de dagen	Bijna elke dag
1 Weinig interesse of plezier in activiteiten	0	1	2	3
2 Zich neerslachtig, depressief of hopeloos voelen	0	1	2	3
3 Moeilijk inslapen, moeilijk doorslapen of te veel slapen	0	1	2	3
4 Zich moe voelen of gebrek aan energie hebben	0	1	2	3
5 Weinig eetlust of overmatig eten	0	1	2	3
6 Een slecht gevoel hebben over uzelf, of het gevoel hebben dat u een mislukking bent of het gevoel dat u zichzelf of uw familie teleurgesteld hebt	0	1	2	3
7 Problemen om u te concentreren, bijvoorbeeld om de krant te lezen of om tv te kijken	0	1	2	3
8 Zo traag bewegen of zo langzaam spreken dat andere mensen dit opgemerkt kunnen hebben? Of het tegenovergestelde, zo zenuwachtig of rusteloos zijn dat u veel meer beweegt dan gebruikelijk	0	1	2	3
9 De gedachte dat u beter dood zou kunnen zijn of de gedachte uzelf op een bepaalde manier pijn te doen	0	1	2	3

Totaal score:

DEEL 7: Perceived stress scale

De vragen in deze lijst vragen naar uw gevoelens en gedachten **tijdens de afgelopen maand**. Bij elke vraag kunt u aanduiden *hoe vaak* u op een bepaalde manier gedacht of zich gevoeld hebt. U kunt een cirkeltje plaatsen rond het cijfer dat het beste bij u past.

	0= Nooit	1= Bijna nooit	2= Soms	3= Tamel ijk vaak	4= Zeer vaak
1. Hoe vaak bent u tijdens de afgelopen maand overstuur geweest door iets dat onverwacht gebeurde?	0	1	2	3	4
2. Hoe vaak hebt u tijdens de afgelopen maand het gevoel gehad dat u niet in staat was de belangrijke dingen in uw leven onder controle te houden?	0	1	2	3	4
3. Hoe vaak hebt u zich tijdens de afgelopen maand zenuwachtig en gespannen gevoeld?	0	1	2	3	4
4. Hoe vaak hebt u zich tijdens de afgelopen maand zelfverzekerd gevoeld over uw vermogen om uw persoonlijke problemen aan te pakken?	0	1	2	3	4
5. Hoe vaak hebt u tijdens de afgelopen maand het gevoel gehad dat de dingen u meezaten?	0	1	2	3	4
6. Hoe vaak hebt u tijdens de afgelopen maand het gevoel gehad dat u niet opgewassen was tegen al de dingen die u moest doen?	0	1	2	3	4
7. Hoe vaak bent u tijdens de afgelopen maand in staat geweest om irritaties in uw leven onder controle te houden?	0	1	2	3	4
8. Hoe vaak hebt u tijdens de afgelopen maand het gevoel gehad dat u de dingen de baas bleef?	0	1	2	3	4
9. Hoe vaak hebt u zich tijdens de afgelopen maand boos gemaakt om dingen die buiten uw controle om gebeurden?	0	1	2	3	4
10. Hoe vaak hebt u tijdens de afgelopen maand het gevoel gehad dat de moeilijkheden zich zo hoog opstapelden dat u ze niet te boven kon komen?	0	1	2	3	4

DEEL 8: INTERNATIONALE LICHAAMELIJKE ACTIVITEITEN VRAGENLIJST

Wij zijn geïnteresseerd welke vorm(en) van lichamelijke activiteit mensen verrichten in hun dagelijkse leven. De vragen gaan over uw lichamelijke activiteit **gedurende de afgelopen 7 dagen**. Beantwoordt u alstublieft alle vragen, ook al beschouwt u uzelf als niet lichamelijk actief. Denkt u aan activiteiten die u doet op het werk, in en rond het huis, om van de ene naar de andere plaats te komen en activiteiten in uw vrije tijd voor recreatie, training of sport.

Denkt u aan alle zware lichamelijke activiteiten die u deed in **de afgelopen 7 dagen**. **Zware** lichamelijke activiteiten zijn activiteiten die veel lichamelijke inspanning kosten en voor een veel snellere ademhaling zorgen. Denk *alleen* aan de activiteiten die u ten minste 10 minuten per keer heeft verricht.

1. Als u denkt aan **de afgelopen 7 dagen**, op hoeveel van deze dagen heeft u **zware** lichamelijke activiteiten verricht zoals zware lasten tillen, spitten, aerobics of wielrennen?

_ **dagen per week**

- geen zware lichamelijke activiteiten → **ga naar vraag 3**

2. Op de dagen dat u zwaar lichamelijk actief was, hoeveel tijd heeft u daar dan gewoonlijk aan besteed?

_ **uren per dag**

_ **minuten per dag**

- Weet niet / niet zeker

Denkt u aan activiteiten die **matig** lichamelijke inspanning kosten en die u in **de afgelopen 7 dagen** heeft verricht. **Matig** intensieve lichamelijke activiteit laat u iets sneller ademen dan normaal. Denkt u weer *alleen* aan activiteiten die u ten minste 10 minuten per keer heeft verricht.

3. Als u denkt aan **de afgelopen 7 dagen**, op hoeveel van deze dagen heeft u **matig** intensieve lichamelijke activiteit verricht, zoals het dragen van lichte lasten, fietsen in een normaal tempo of dubbeltennis? Laat wandelen hier buiten beschouwing.

_ **dagen per week**

- geen matig lichamelijke activiteiten → **ga naar vraag 5**

4. Op de dagen dat u **matig** intensief lichamelijk actief was, hoeveel tijd heeft u daar dan gewoonlijk aan besteed?

_ **uren per dag**

_ **minuten per dag**

- Weet niet / niet zeker

5. Als u denkt aan **de afgelopen 7 dagen**, op hoeveel dagen heeft u tenminste 10 minuten per keer **gewandeld**? Denk hierbij aan wandelen op het werk en thuis, wandelen om van de ene naar de andere plaats te komen, en al het andere wandelen dat u deed tijdens recreatie, sport of vrijetijdsbesteding.

– **dagen per week**

- geen wandelen → **ga naar vraag 7**

6. Op de dagen dat u ten minste 10 minuten per keer **wandelde**, hoeveel tijd heeft u daar dan gewoonlijk aan besteed?

– **uren per dag**

– **minuten per dag**

- Weet niet / niet zeker

7. Hoeveel tijd bracht u gewoonlijk **zittend** door gedurende een **doordeweekse dag in de afgelopen 7 dagen**? Bij deze tijd mag zitten achter een bureau, tijd die zittend wordt doorgebracht met vrienden, zittend lezen, studeren of tv kijken worden gerekend.

– **uren per dag**

– **minuten per dag**

- Weet niet / niet zeker

DEEL 9: PCI - Pijn Coping Inventarisatie lijst

Instructie

Mensen die pijn lijden ontwikkelen diverse manieren om met deze pijn om te gaan. Op de volgende bladzijden vindt u een aantal uitspraken die gaan over **wat u kunt doen of denken als u pijn heeft**.

Wij vragen u om achter iedere uitspraak aan te geven **hoe vaak** u het beschreven gedrag uitvoert. U doet dit door het omcirkelen van een van de antwoordmogelijkheden die achter de uitspraak staan.

		Zelden of nooit	Soms	Vaak	Zeerv vaak
1	Ik houd op met mijn bezigheden	1	2	3	4
2	Ik ga door met mijn bezigheden, maar met minder inspanning	1	2	3	4
3	Ik ga door met mijn bezigheden, maar in een langzamer tempo	1	2	3	4
4	Ik ga door met mijn bezigheden, maar minder nauwgezet	1	2	3	4
5	Ik beperk me tot eenvoudige bezigheden	1	2	3	4
6	Ik zorg dat ik me niet lichamelijk hoeft in te spannen	1	2	3	4
7	Ik neem rust door te gaan zitten of te gaan liggen	1	2	3	4
8	Ik neem een prettige lichaamshouding aan	1	2	3	4
9	Ik neem een bad of douche 1 2 3 4	1	2	3	4
10	Ik zorg ervoor dat ik me niet opwind	1	2	3	4
11	Ik trek me terug in een rustige omgeving	1	2	3	4
12	Ik zorg ervoor dat ik niet gehinderd word door storende geluiden	1	2	3	4
13	Ik zorg ervoor dat ik niet gehinderd word door het licht (bv. Door een zonnebril op te zetten, de gordijnen dicht te doen)	1	2	3	4
14	Ik houd rekening met wat ik eet of drink	1	2	3	4
15	Ik doe alsof de pijn er niet is	1	2	3	4
16	Ik doe alsof de pijn niet mijn lichaam betreft	1	2	3	4
17	Ik blijf voortdurend op de pijn letten	1	2	3	4
18	Ik stel me de pijn als minder hevig voor dan deze in feite is	1	2	3	4
19	Ik denk aan plezierige dingen of gebeurtenissen	1	2	3	4
20	Ik zoek afleiding door een lichamelijke activiteit te gaan doen (bv. Wandelen, fietsen, zwemmen)	1	2	3	4
21	Ik zoek afleiding door mijn aandacht te richten op lezen, muziek, een tv-programma of iets dergelijks	1	2	3	4
22	Ik ga doen wat ik plezierig vind	1	2	3	4

23	Ik dien mezelf andere lichamelijke prikkels toe (bv. Door mijn vuisten te ballen, mezelf te knijpen of wrijven op de plaats van de pijn)	1	2	3	4
24	Ik denk aan alle dingen die blijven liggen omdat ik pijn heb	1	2	3	4
25	Ik ga piekeren	1	2	3	4
26	Ik vraag me af wat de oorzaak van de pijn is	1	2	3	4
27	Ik denk dat de pijn erger zal worden	1	2	3	4
28	Ik denk aan momenten waarop ik geen pijn had	1	2	3	4
29	Ik denk dat ik gek word van de pijn	1	2	3	4
30	Ik bedenk dat anderen het ook wel eens moeilijk hebben	1	2	3	4
31	Ik denk dat anderen niet begrijpen wat het is om zo'n pijn te hebben	1	2	3	4
32	Ik zonder me af	1	2	3	4
33	Als ik buitenshuis ben probeer ik zo snel mogelijk thuis te komen	1	2	3	4
34a	Ik heb een eigen manier om de pijn te verminderen of draaglijker te maken	1	2	3	4
34b	Geef aan welke				

EINDE VAN DE VRAGENLIJST

BEDANKT VOOR HET INVULLEN