



KIS – Kwalitatieve Inventarisatie Spanningsklachten.

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

Lichamelijk

Lichamelijke vermoeidheid	Ja	Nee
Hoofdpijn	Ja	Nee
Pijn aan spieren en gewrichten	Ja	Nee
Trillen	Ja	Nee
Nek- of schouderklachten	Ja	Nee
Hartkloppingen / druk, steken in de borst	Ja	Nee
Oorsuizen	Ja	Nee
Duizeligheid	Ja	Nee
Ademhalingsklachten	Ja	Nee
Verhoogde bloeddruk	Ja	Nee
Maag- en darmklachten	Ja	Nee
Problemen met eten/gewicht	Ja	Nee
Toegenomen/overmatig zweten	Ja	Nee
Vaker infecties	Ja	Nee
Huidproblemen	Ja	Nee
Probleem met lichaamstemperatuur	Ja	Nee
Wit of rood zien	Ja	Nee
Andere, namelijk:		

Score fysieke klachten:

Voelen (emotionele klachten)

Gevoel 'op te zijn'	Ja	Nee
Niet kunnen ontspannen	Ja	Nee
Rusteloos, gejaagd, prikkelbaar	Ja	Nee
Emotioneel reageren, meer huilen	Ja	Nee
Niet tegen drukte kunnen	Ja	Nee
Prikkelbaar, snel geïrriteerd, boos	Ja	Nee
Piekeren, zorgen maken, angstig	Ja	Nee
Verlies aan zelfvertrouwen, onzeker	Ja	Nee
Ontevredenheid over prestaties	Ja	Nee
Gevoel de controle kwijt te zijn	Ja	Nee
Gewone taken worden te veel	Ja	Nee
Verandering in behoefte intimiteit	Ja	Nee
Lusteloos	Ja	Nee
Somber	Ja	Nee
Machteloos	Ja	Nee
Cynisch of afstandelijk naar het werk	Ja	Nee
Andere, namelijk		

Score emotionele klachten:

Gedrag (doen)

Slecht slapen (inslapen en/of doorslapen)	Ja	Nee
Overdag in slaap vallen (als je niet bezig bent)	Ja	Nee
Meer roken/drinken/snoepen	Ja	Nee
Meer/minder gaan eten	Ja	Nee
Meer zelfmedicatie	Ja	Nee
Meer fouten maken	Ja	Nee
Minder af krijgen	Ja	Nee
Sociale contacten vermijden	Ja	Nee
Weinig of geen tijd om me te ontspannen	Ja	Nee
Weinig of geen tijd maken voor plezierige zaken	Ja	Nee
Werken op automatische piloot	Ja	Nee
Inflexibel bij verandering	Ja	Nee
Mopperen, klagen	Ja	Nee
Lang doorwerken	Ja	Nee
Korter werken; later komen en eerder weg op het werk	Ja	Nee
Minder initiatief nemen	Ja	Nee
Vaker ziekteverzuim	Ja	Nee
Of juist ziek toch doorwerken	Ja	Nee
Chaotischer werken	Ja	Nee
Overmatig gestructureerd werken.	Ja	Nee
Andere, namelijk:		

Score gedragsveranderingen:

Denken

Concentratieverlies	Ja	Nee
Vergeetachtigheid	Ja	Nee
Overzicht verliezen	Ja	Nee
Moeite met beslissen	Ja	Nee
Moeite met plannen	Ja	Nee
Moeite met lezen complexe teksten	Ja	Nee
Andere, namelijk:		

Score cognitieve klachten:

Indicatie na invullen van de KIS

Deze vragenlijst is bedoeld als een kwalitatieve vragenlijst. Dit betekent dat niet alleen de **hoeveelheid** klachten het beeld bepaalt, maar ook **hoelang** en hoe **sterk** je de klachten ervaart.

Klachten

0	Bijna niemand heeft nul klachten. Je bent heel gezond of (h)erkent de klachten niet.
1-5	Bijna de helft van de mensen scoort tot vijf signalen. Je hebt weleens klachten, maar het hindert je niet.
6-10	Ongeveer een kwart van de beroepsbevolking heeft een periode met zes tot tien klachten. Je 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. Mogelijk ben je al aan aanhoudende klachten gewend. Dit is het moment om terug te schakelen en meer rust te nemen. Een bezoek aan de huis- of bedrijfsarts is aan te bevelen.
11-15	Je loopt nu het risico om oververmoeid of overspannen te raken. Het lichaam waarschuwt nu stevig dat er iets moet veranderen om erger te voorkomen. Het lichaam raakt ontregeld. Je bent mogelijk op weg naar een burn-out. Start met stress- en burnoutcoaching. Een bezoek aan de huis- en/of bedrijfsarts is aanbevolen.
16-20	Je hebt behoorlijk wat klachten. Je bent mogelijk overspannen of op weg naar overspannenheid. Het kan dat je het zelf nog wel vindt meevallen. Een kleine toeslag kan genoeg zijn om het gevoel van controle te verliezen. Start spoedig met stress- en burn-outcoaching. Een bezoek aan de huis- en/of bedrijfsarts is nodig.
20+	Je bent waarschijnlijk overspannen of burn-out. Zet de BAT (online – klik hier) in om dit verder te verhelderen. Meer rust is dringend nodig. Start direct met stress- en burnoutcoaching. Stress- en burnoutcoaching is dienstverlening. Bij trauma's, depressie of complexe stressklachten (vb in combinatie met verslavingsgedrag) zoek hulp bij klinische hulpverlening. Een bezoek aan de huis- en/of bedrijfsarts is echt nodig.

Werken bij spanningsklachten of niet?

Bij spanningsklachten, oververmoeidheid of milde overspannenheid hoef je niet altijd te stoppen met werken. Een paar versnellingen terugschakelen is bij een deel van de mensen al genoeg. Wat korter werken, geen overwerk, een lastige taak delegeren, af en toe een thuiswerkdag, afwisselen tussen energiegevende en energievretende taken – het kan al wat druk van de ketel halen. Anderen moeten wel een tijdje rust houden. Je arts zal je hierover adviseren.