

# Overspanning

**Nijenhuis**



Therapie • Revalidatie • Training

# Overspanning

Deze vragenlijst is bedoeld om de mate van stressklachten en overspannenheid in kaart te brengen.

## **Uitvoering:**

Loop de vragen van de vier deelgebieden langs en beoordeel of je (en zo ja hoeveel last je) afgelopen 2 maanden hebt gehad van de genoemde klachten. Omcirkel je antwoord en tel daarna je punten op per deelgebied. Aan het einde van de test kan je ook een totaalscore maken van de vier deelgebieden samen.

## **Uitslag**

Onder de deelgebieden en aan de het einde kan je ook de uitslag bekijken. Deze uitslag kan aangeven hoe groot de kans is dat er mogelijk een overspanning aanwezig is.

Deze test is niet geschikt om een diagnose te stellen en sluit ook geen andere ziektebeelden of aandoeningen uit. Verschillende ziektebeelden hebben namelijk vaak overlappende symptomen.

## **Professioneel advies**

Wil je professioneel advies n.a.v. deze vragenlijst? Mail dan je puntenscore naar [info@arendnijenhuis.nl](mailto:info@arendnijenhuis.nl) en ik neem persoonlijk contact met je op om je situatie te overleggen of je vragen te beantwoorden.

## **Printversie**

Wilt u de vragenlijst printen? Druk dan enkel pagina 3 t/m 7 af.

M.v.g.

Arend Nijenhuis  
Fysiotherapeut MSc. specialisatie Psychosomatiek

[info@arendnijenhuis.nl](mailto:info@arendnijenhuis.nl)

06 - 34 85 62 21

**[www.arendnijenhuis.nl](http://www.arendnijenhuis.nl)**

*Specialist in herstel bij aanhoudende pijn-, stress-, ademhalings- en/of vermoeidheidsklachten!*

## Lichamelijk

Klacht	Geen	Soms	Regelmatig	Zeer vaak	Altijd
Hoofdpijn	0	1	2	3	4
Moeilijk in slaap komen of vaak wakker worden	0	1	2	3	4
Spierpijn	0	1	2	3	4
Rugpijn	0	1	2	3	4
Hevig transpireren	0	1	2	3	4
Droge mond	0	1	2	3	4
Hartkloppingen	0	1	2	3	4
Verhoogde bloeddruk	0	1	2	3	4
Koude handen	0	1	2	3	4
Zweethanden	0	1	2	3	4
Bevende handen	0	1	2	3	4
Tics	0	1	2	3	4
Drukkend gevoel op de borst	0	1	2	3	4
Oppervlakkige ademhaling	0	1	2	3	4
Veel moe en lusteloos voelen (geen energie)	0	1	2	3	4
Maag en/of darmproblemen	0	1	2	3	4
Zenuwtrekjes	0	1	2	3	4
Buikpijn	0	1	2	3	4

<b>Subtotaal</b>					
------------------	--	--	--	--	--

<b>Totaal</b>
---------------

### 0 – 15 punten:

Prima je weet goed om te gaan met stress. Je hebt nauwelijks tot geen lichamelijke klachten.

### 16 – 30 punten:

Tijd om op te letten. Er zijn al een aantal signalen die aangeven dat de druk (al langere tijd) te hoog is.

### 31 – 45 punten:

Je hebt waarschijnlijk al lange tijd spanning en je hebt duidelijke kenmerken van een overspanning.

### 46 – 72 punten:

Je hebt veel fysieke kenmerken van een overspanning.

**[www.arendnijhuis.nl](http://www.arendnijhuis.nl)**

*Specialist in herstel bij aanhoudende pijn-, stress-, ademhalings- en/of vermoeidheidsklachten!*

## Emotie

Klacht	Geen	Soms	Regelmatig	Zeer vaak	Altijd
Snel geïrriteerd	0	1	2	3	4
Snel boos	0	1	2	3	4
Snelle wisseling van emoties	0	1	2	3	4
Snel huilen	0	1	2	3	4
Onzeker	0	1	2	3	4
Machteloos gevoel	0	1	2	3	4
Rusteloos	0	1	2	3	4
Opgejaagd	0	1	2	3	4
Schrikachtig	0	1	2	3	4
Gespannen / onrustig	0	1	2	3	4
Depressief	0	1	2	3	4
Langzaam praten	0	1	2	3	4
Vlug emotioneel reageren	0	1	2	3	4
Lusteloze houding	0	1	2	3	4
Sombere gedachten	0	1	2	3	4
Impulsief	0	1	2	3	4
Weinig lachen	0	1	2	3	4
Veel zelfkritiek	0	1	2	3	4

<b>Subtotaal</b>					
------------------	--	--	--	--	--

<b>Totaal</b>
---------------

### 0 – 15 punten:

Prima je weet goed om te gaan met stress. Je hebt nauwelijks tot geen emotionele klachten.

### 16 – 30 punten:

Tijd om op te letten. Er zijn al een aantal signalen die aangeven dat de druk (al langere tijd) te hoog is.

### 31 – 45 punten:

Je hebt waarschijnlijk al lange tijd spanning en je hebt duidelijke kenmerken van een overspanning.

### 46 – 72 punten:

Je hebt veel emotionele kenmerken van een overspanning.

## Mentaal

Klacht	Geen	Soms	Regelmatig	Zeer vaak	Altijd
Verstrooid zijn	0	1	2	3	4
Van de hak op de tak	0	1	2	3	4
Vergeetachtig	0	1	2	3	4
Ongeïnteresseerd zijn	0	1	2	3	4
Concentratieproblemen	0	1	2	3	4
Besluiteloosheid	0	1	2	3	4
Vaak iets uitstellen	0	1	2	3	4
Piekeren	0	1	2	3	4
Prioriteiten verwarren	0	1	2	3	4
Overdreven waakzaam	0	1	2	3	4
Afgenomen creativiteit	0	1	2	3	4
Vaker vergissingen maken	0	1	2	3	4
Veel piekeren	0	1	2	3	4
Taken niet afmaken	0	1	2	3	4
Moeite met integreren	0	1	2	3	4
Geen inspiratie	0	1	2	3	4
Snel problemen zien	0	1	2	3	4
Niet tot een oplossing komen	0	1	2	3	4

<b>Subtotaal</b>					
------------------	--	--	--	--	--

<b>Totaal</b>
---------------

### 0 – 15 punten:

Prima je weet goed om te gaan met stress. Je hebt nauwelijks tot geen mentale klachten.

### 16 – 30 punten:

Tijd om op te letten. Er zijn al een aantal signalen die aangeven dat de druk (al langere tijd) te hoog is.

### 31 – 45 punten:

Je hebt waarschijnlijk al lange tijd spanning en je hebt duidelijke kenmerken van een overspanning.

### 46 – 72 punten:

Je hebt veel mentale kenmerken van een overspanning.

## Gedrag

Klacht	Geen	Soms	Regelmatig	Zeer vaak	Altijd
Meer/minder eten	0	1	2	3	4
Meer koffie drinken	0	1	2	3	4
Meer/minder sporten	0	1	2	3	4
Meer/minder teamgeest	0	1	2	3	4
Vaker in gedachten afwezig	0	1	2	3	4
Gezelschap ontvluchten / vermijden	0	1	2	3	4
Meer alcohol drinken	0	1	2	3	4
Vaker kortdurend ziekteverzuim	0	1	2	3	4
Meer medicatiegebruik	0	1	2	3	4
Onzorgvuldig zijn	0	1	2	3	4
Meer overuren maken	0	1	2	3	4
Meer roken	0	1	2	3	4
Meer (bijna)ongevallen	0	1	2	3	4
Minder zin in seks	0	1	2	3	4
Niet goed kunnen ontspannen	0	1	2	3	4
Onvriendelijk zijn	0	1	2	3	4
Kort lontje	0	1	2	3	4
Miscommunicatie	0	1	2	3	4

<b>Subtotaal</b>					
------------------	--	--	--	--	--

<b>Totaal</b>
---------------

### 0 – 15 punten:

Prima je weet goed om te gaan met stress. Je hebt nauwelijks tot geen kenmerken van overspanning in je gedrag klachten.

### 16 – 30 punten:

Tijd om op te letten. Er zijn al een aantal signalen die aangeven dat de druk (al langere tijd) te hoog is.

### 31 – 45 punten:

Je hebt waarschijnlijk al lange tijd spanning en je hebt duidelijke kenmerken van een overspanning.

### 46 – 72 punten:

Je hebt veel kenmerken van een overspanning in je gedrag.

**[www.arendnijhuis.nl](http://www.arendnijhuis.nl)**

*Specialist in herstel bij aanhoudende pijn-, stress-, ademhalings- en/of vermoeidheidsklachten!*

## Totaalscore

	Aantal punten
Lichamelijk	
Emotie	
Mentaal	
Gedrag	
<b>TOTAAL</b>	

Het totale scoreverloop is van 0 – 288 punten. Mogelijk heb je op het ene deelgebied veel punten en op een ander deelgebied minder punten. Het totaal aantal punten geeft zicht op de kans dat er sprake is van overspanning.

**Totaal 0 - 80 punten:**

Je hebt nauwelijks tot geen kenmerken van overspanning in je klachtenbeeld.

**Totaal 81 - 120 punten:**

Tijd om op te letten. Er zijn signalen die aangeven dat de druk mogelijk (al langere tijd) te hoog is.

**Totaal 121 - 180 punten:**

Je hebt duidelijke kenmerken van een overspanning.

**Totaal 181 - 288 punten:**

Je hebt heel veel kenmerken van een overspanning in je klachtenbeeld.

