

## **Test je mate van overspanning**

Deze vragenlijst is bedoeld om stressklachten en overspannenheid in kaart te brengen. Het gaat om diverse stressklachten die te maken kunnen hebben met je werk en privésituatie.

### **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. Zet een kruisje bij je score 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 'harde' diagnose te stellen en sluit ook geen andere ziektebeelden of aandoeningen uit. Verschillende ziektebeelden hebben namelijk vaak overlappende symptomen.

*Bijvoorbeeld 'vermoeidheid'. Dat past bij overspanning, maar ook bij een Vitamine D of B12 tekort, schildklierproblematiek, depressieve klachten, slaapproblematiek, ziekte van Lyme, chronisch vermoeidheidssyndroom, hyperventilatie, ijzertekort, ongezonde leefstijl en nog veel meer.*

Het gaat dus om een indruk te krijgen van de mate van klachten die bij een overspanning veel voorkomen. Neem bij twijfel dus contact op met uw huisarts om andere oorzaken te onderzoeken en/of uit te sluiten.

## Lichamelijk

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

## Emotie

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

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

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

## Totaal

Deelgebied	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 (zie toelichting eerste pagina).

### **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.