

SIGH-SAD-SA Zelfbeoordeling vragenlijst (2008)

Datum ____ / ____ / ____

Omcirkel bij de volgende vragen het antwoord dat het beste weergeeft hoe u zich de afgelopen week voelde (u mag dus maar één antwoord kiezen) en noteer de score in een van de kolommen aan de linkerkant (Groep A of Groep B). Als u de afgelopen paar dagen bent veranderd, omcirkel dan het antwoord dat het beste de situatie van vandaag weergeeft. Lees voordat u een keuze maakt eerst alle antwoordmogelijkheden om de beste keuze te maken.

GROEP A SCORES	GROEP B SCORES	
Score: <input type="checkbox"/>		DE AFGELOPEN WEEK... VRAAG 1 0 - Voelde ik mij helemaal <i>niet</i> neerslachtig of depressief. 1 - Voelde ik mij enigszins neerslachtig of depressief. 2 - Voelde ik mij vrij neerslachtig of depressief. 3 - Voelde ik me erg depressief en zag er ook zo uit (of anderen hebben dit gezegd). 4 - Heb ik nergens aan kunnen denken behalve aan hoe slecht of depressief ik me voelde.
Score: <input type="checkbox"/>		VRAAG 2 0 - Ben ik doorgedaan met waar ik mee bezig was vond de dingen die ik gedaan heb interessant. 1 - Vond ik het iets minder interessant om dingen te doen dan voor die tijd. 2 - Vond ik alles beslist minder interessant dan voor die tijd en ik heb mezelf er toe moeten zetten om iets te doen. 3 - Heb ik niet veel gedaan omdat ik mij zo slecht voelde. 4 - Heb ik bijna niets gedaan — ik zat maar wat of sliep het grootste deel van de dag.
	Score: <input type="checkbox"/>	<i>Let op: Als in een vraag het woord “normaal” gebruikt wordt, betekent dat wanneer u zich goed of zo goed mogelijk voelt.</i> VRAAG 3 0 - Had ik net zoveel zin in contacten met anderen als normaal. 1 - Heb ik nog wel contacten met anderen gehad, maar had er minder zin in. 2 - Heb ik, buiten de ‘verplichte’ contacten (thuis/werk) minder sociale contacten gehad. 3 - Heb ik thuis of op het werk minder contacten met anderen gehad. 4 - Heb ik me thuis of op het werk afgezonderd.
Score: <input type="checkbox"/>		VRAAG 4 <i>(Deze vraag gaat over uw seksuele belangstelling, niet over uw seksuele activiteiten)</i> 0 - Was mijn belangstelling voor seks ongeveer even groot of groter als voordat ik depressief werd. 1 - Had ik iets minder belangstelling voor seks dan voor ik depressief werd. 2 - Had ik veel minder belangstelling voor seks dan voor ik depressief werd.

The SIGH-SAD Self-Assessment version (SIGH-SAD-SA) is based on a self-rated depression inventory (SIGH-SAD-SR) developed by J.B.W. Williams, D.S.W., M.J. Link, B.S., and M. Terman, Ph.D. In turn, the SIGH-SAD-SR was based on the *Structured Interview Guide for the Hamilton Depression Score Scale - Seasonal Affective Disorder Version (SIGH-SAD)*, by J.B.W. Williams, M.J. Link, N.E. Rosenthal, and M. Terman (1998), New York, New York State Psychiatric Institute. The work was supported in part by BRSF Grant 903-E759S from the Research Foundation for Mental Hygiene, Inc., and the U.S. National Institute of Mental Health Grant MH-42931. Dutch translation by Y. Meesters, Ph.D., backtranslation by J.S. Borger, M.A. © 2008, Center for Environmental Therapeutics, Inc. All rights reserved. Permission is granted for personal use or use in clinical practice. Use and distribution by commercial parties is prohibited. The PDF is downloadable free of charge from www.cet.org. 1/08 version.

Score: <input type="checkbox"/>		<p><i>Denkt u er aan dat "normaal" betekent hoe u zich voelt wanneer u zich goed voelt.</i></p> <p>DE AFGELOPEN WEEK...</p> <p>VRAAG 5</p> <p>0 - Was mijn eetlust normaal of groter dan normaal.</p> <p>1 - Had ik minder eetlust dan normaal, maar at zonder dat iemand daarop aan moet dringen.</p> <p>2 - Had ik zo weinig trek dat ik alleen maar regelmatig at als iemand anders daarop aandrong.</p>
Score: <input type="checkbox"/>		<p>VRAAG 6</p> <p><i>(Omcirkel "0" bij deze vraag als u bent afgevallen door een dieet, of als u gewicht bent kwijtgeraakt omdat u eerder bent aangekomen toen u depressief was.)</i></p> <p>0 - Geloof ik niet dat ik ben afgevallen sinds ik depressief ben of, als ik wel ben afgevallen, komt dat gewicht er nu al weer bij.</p> <p>1 - Ben ik waarschijnlijk wel iets afgevallen (en dat is er niet weer bij gekomen) omdat ik geen zin had om te eten.</p> <p>2 - Ben ik beslist afgevallen (en dat is er niet weer bijgekomen) omdat ik geen zin had om te eten.</p>
	Score: <input type="checkbox"/>	<p>VRAAG 7</p> <p>0 - Ik ben afgelopen week <i>niet</i> aangekomen</p> <p>1 - Ik ben de afgelopen week waarschijnlijk aangekomen (1 kilo of meer) en mijn huidige gewicht is meer dan normaal.</p> <p>2 - Ik ben de afgelopen week beslist aangekomen (1 kilo of meer) en mijn huidige gewicht is meer dan normaal.</p>
	Score: <input type="checkbox"/>	<p>DE AFGELOPEN WEEK...</p> <p>VRAAG 8</p> <p><i>(Deze vraag gaat over uw eetlust, niet over wat u werkelijk hebt gegeten.)</i></p> <p>0 - Was mijn eetlust normaal of minder dan normaal.</p> <p>1 - Had ik zin om een klein beetje meer te eten dan normaal.</p> <p>2 - Had ik zin om meer te eten dan normaal.</p> <p>3 - Had ik zin om veel meer te eten dan normaal.</p>
	Score: <input type="checkbox"/>	<p>VRAAG 9</p> <p><i>(Deze vraag gaat over wat u werkelijk hebt gegeten.)</i></p> <p>0 - Heb ik <i>niet</i> meer gegeten dan normaal.</p> <p>1 - Heb ik een klein beetje meer gegeten dan normaal.</p> <p>2 - Heb ik meer gegeten dan normaal.</p> <p>3 - Heb ik veel meer gegeten dan normaal.</p>
	Score: <input type="checkbox"/>	<p>VRAAG 10</p> <p>0 - Had ik <i>niet</i> meer trek in zoetigheid of zetmeelhoudende etenswaren dan normaal, ik heb er ook niet meer van gegeten.</p> <p>1 - Had ik iets meer trek in zoetigheid en zetmeelhoudende etenswaren of ik heb er iets meer van gegeten dan normaal.</p> <p>2 - Had ik veel meer trek in zoetigheid en zetmeelhoudende etenswaren of ik heb er veel meer van gegeten dan normaal.</p> <p>3 - Had ik een onbedwingbare trek in zoetigheid en zetmeelhoudende etenswaren.</p>
Score: <input type="checkbox"/>		<p>VRAAG 11</p> <p>0 - Had ik er <i>geen</i> moeite mee om 's avonds in slaap te vallen.</p> <p>1 - Duurde het soms langer dan een half uur voordat ik in slaap viel.</p> <p>2 - Had ik elke nacht moeite om in slaap te vallen.</p>

Score: <input type="checkbox"/>		DE AFGELOPEN WEEK... VRAAG 12 0 - Ben ik <i>niet</i> midden in de nacht wakker geworden of, als ik opstond om naar de W.C. te gaan, viel ik meteen daarna weer in slaap. 1 - Sliiep ik 's nachts onrustig en werd ik vaak wakker. 2 - Werde ik 's nachts vaak wakker en kon niet meteen daarna weer in slaap komen of ik stond telkens midden in de nacht op (niet alleen om naar de W.C. te gaan).
Score: <input type="checkbox"/>		VRAAG 13 0 - Heb ik me verslapen <i>of</i> ik werd 's morgens op de normale tijd wakker. 1 - Werde ik 's morgens heel vroeg wakker, maar kon wel opnieuw in slaap komen. 2 - Werde ik 's morgens heel vroeg wakker en kon niet opnieuw in slaap komen, vooral niet als ik uit bed was gekomen.
	Score: <input type="checkbox"/>	<i>Denkt u er aan dat "normaal" betekent hoe u zich voelt wanneer u zich goed voelt.</i> VRAAG 14 <i>Als ik me normaal voel, slaap ik in de regel ongeveer ____ uur per dag, inclusief dutjes.</i> 0 - Heb ik niet meer geslapen dan gewoonlijk als ik me normaal voel. 1 - Heb ik tenminste één uur langer geslapen dan gewoonlijk als ik me normaal voel. 2 - Heb ik tenminste twee uur langer geslapen dan gewoonlijk als ik me normaal voel. 3 - Heb ik tenminste drie uur langer geslapen dan gewoonlijk als ik me normaal voel. 4 - Heb ik tenminste vier uur langer geslapen dan gewoonlijk als ik me normaal voel.
		VRAAG 15 0 - Had ik <i>geen</i> zwaar gevoel in mijn ledematen, rug of hoofd 1 - Had ik af en toe last van een zwaar gevoel in mijn ledematen, rug of hoofd 2 - Had ik vaak last van een zwaar gevoel in mijn ledematen, rug of hoofd.
		VRAAG 16 0 - Had ik <i>geen</i> last van rugpijn, hoofdpijn of spierpijn. 1 - Had ik af en toe last van rugpijn, hoofdpijn of spierpijn. 2 - Had ik vaak last van rugpijn, hoofdpijn of spierpijn.
Samengestelde Score voor de vragen 15-17: <input type="checkbox"/> <i>Zie instructie hieronder:</i>	Score voor vraag 17: <input type="checkbox"/>	<i>Denkt u er aan dat "normaal" betekent hoe u zich voelt wanneer u zich goed voelt.</i> VRAAG 17 0 - Voelde ik mij <i>niet</i> vermoeider dan normaal 1 - Voelde ik mij iets vermoeider dan normaal 2 - Voelde ik mij vermoeider dan normaal voor tenminste een paar uur per dag 3 - Voelde ik mij de meeste dagen het grootste deel van de dag moe 4 - Voelde ik mij de hele tijd geweldig moe.
<i>Om de 'samengestelde score' te vinden is het eerst nodig vast te stellen welke van de vragen 15,16 of 17 de hoogste score heeft. Als de hoogste score bij vraag 17 een "2" is vul dan bij samengestelde score een "1" in. Als de hoogste score een "3" of "4" op vraag 17 is vul dan bij 'samengestelde score' een "2" in. Vul in de andere gevallen de hoogste ongecorrigeerde score in, "0", "1" of "2".</i>		

<p>Score:</p> <input type="checkbox"/>		<p>DE AFGELOPEN WEEK.....</p> <p>VRAAG 18</p> <p>0 - Heb ik mezelf <i>niet</i> gekleineerd, me een mislukking gevoeld, gedacht dat ik andere mensen in de steek heb gelaten of me schuldig gevoeld over dingen die ik heb gedaan</p> <p>1 - Heb ik me een mislukking gevoeld of gedacht dat ik andere mensen in de steek heb gelaten.</p> <p>2 - Heb ik me erg schuldig gevoeld of vaak gedacht aan de slechte dingen die ik heb gedaan of aan erge fouten die ik heb gemaakt.</p> <p>3 - Geloofde ik dat mijn depressie een straf is voor iets verkeerd dat ik heb gedaan.</p> <p>4 - Heb ik stemmen gehoord die me van slechte dingen beschuldigden of ik heb enge dingen gezien waarvan anderen zeiden dat ze er niet echt waren.</p>												
<p>Score:</p> <input type="checkbox"/>		<p>VRAAG 19</p> <p>0 - Heb ik <i>geen</i> gedachten gehad over doodgaan of mezelf verwonden of het plegen van zelfmoord of dat het leven niet waard is om geleefd te worden.</p> <p>1 - Heb ik gedacht dat het leven het niet waard is om geleefd te worden of dat ik dood beter af zou zijn.</p> <p>2 - Heb ik aan doodgaan gedacht of gewenst dat ik dood was.</p> <p>3 - Heb ik erover gedacht om zelfmoord te plegen of heb iets gedaan om mezelf te verwonden.</p> <p>4 - Heb ik geprobeerd zelfmoord te plegen.</p>												
<p>Score:</p> <input type="checkbox"/>		<p>VRAAG 20</p> <p>0 - Heb ik me <i>niet</i> erg gespannen of prikkelbaar gevoeld of veel gepiekerd.</p> <p>1 - Voelde ik me wat gespannen of prikkelbaar.</p> <p>2 - Heb ik over kleine, onbelangrijke dingen zitten piekeren, waar ik me normaal geen zorgen over zou maken, of ik ben buitengewoon gespannen of prikkelbaar geweest.</p> <p>3 - Viel het andere mensen op dat ik gespannen, angstig of bang overkwam.</p> <p>4 - Voelde ik mij de hele tijd gespannen, angstig of bang.</p>												
		<p>Zet een kruisje bij alle lichamelijke klachten die u de afgelopen week hebt gehad:</p> <table border="0"> <tr> <td><i>_droge mond</i></td> <td><i>_krampen</i></td> <td><i>_hyperventilatie</i></td> </tr> <tr> <td><i>_winderigheid</i></td> <td><i>_boeren</i></td> <td><i>_zuchten</i></td> </tr> <tr> <td><i>_spijsverteringsstoornissen</i></td> <td><i>_hartkloppingen</i></td> <td><i>_vaak moeten plassen</i></td> </tr> <tr> <td><i>_diarree</i></td> <td><i>_hoofdpijn</i></td> <td><i>_zweeten</i></td> </tr> </table>	<i>_droge mond</i>	<i>_krampen</i>	<i>_hyperventilatie</i>	<i>_winderigheid</i>	<i>_boeren</i>	<i>_zuchten</i>	<i>_spijsverteringsstoornissen</i>	<i>_hartkloppingen</i>	<i>_vaak moeten plassen</i>	<i>_diarree</i>	<i>_hoofdpijn</i>	<i>_zweeten</i>
<i>_droge mond</i>	<i>_krampen</i>	<i>_hyperventilatie</i>												
<i>_winderigheid</i>	<i>_boeren</i>	<i>_zuchten</i>												
<i>_spijsverteringsstoornissen</i>	<i>_hartkloppingen</i>	<i>_vaak moeten plassen</i>												
<i>_diarree</i>	<i>_hoofdpijn</i>	<i>_zweeten</i>												
<p>Score:</p> <input type="checkbox"/>		<p>VRAAG 21</p> <p><i>Als u één of meer van de in de laatste vraag vermelde klachten hebt ingevuld, beantwoord dan s.v.p. ook de volgende vragen</i></p> <p>0- Stond ik niet stil bij bovenstaande klachten.</p> <p>1 - Hebben deze klachten me al met al weinig last bezorgd.</p> <p>2 - Hebben deze klachten me al met al wel wat last bezorgd</p> <p>3 - Hebben deze klachten me al met al veel last bezorgd.</p> <p>4 - Hebben deze klachten mijn functioneren al met al moeilijker gemaakt.</p>												
<p>Score:</p> <input type="checkbox"/>		<p>VRAAG 22</p> <p>0 - Heb ik <i>niet</i> vaak aan mijn lichamelijke gezondheid gedacht.</p> <p>1 - Heb ik heb erover zitten piekeren dat ik ziek ben of dat zou kunnen worden.</p> <p>2 - Heb ik de meeste tijd besteed aan piekeren over mijn lichamelijke gezondheid.</p> <p>3 - Heb ik vaak over mijn lichamelijke gezondheid geklaagd of ik heb vaak om hulp gevraagd.</p> <p>4 - Wist ik niet zeker dat ik een lichamelijke kwaal had, ook al zeggen de doktoren van niet.</p>												

		<p><i>Had u deze week een specifiek medisch probleem? Zo ja, wilt u dat dan s.v.p. omschrijven?</i></p> <hr/> <p><i>Hebt u de laatste week medicijnen gebruikt? Zo ja, welke?</i></p> <hr/>	
Score: <input type="checkbox"/>		<p><i>Denkt u er aan dat "normaal" betekent hoe u zich voelt wanneer u zich goed voelt.</i> DE AFGELOPEN WEEK... VRAAG 23</p> <p>0 - Was mijn tempo van spreken en denken normaal. 1 - Sprak en dacht ik iets langzamer dan normaal of ik bewoog me iets langzamer, wat maakte dat ik moeite had me te concentreren. 2 - Sprak en dacht ik langzaam vergeleken met normaal of ik bewoog me zoveel langzamer dan normaal dat het andere mensen is opgevallen. 3 - Sprak of dacht ik zo langzaam vergeleken met normaal of ik bewoog me zo langzaam dat anderen het moeilijk vonden om een gesprek met me te voeren. 4 - Sprak of dacht ik zo langzaam of ik bewoog me zo langzaam dat ik bijna niet meer kon praten of denken.</p>	
Score: <input type="checkbox"/>		<p>VRAAG 24</p> <p>0 - Ben ik <i>niet</i> onrustig geweest en heb er geen moeite mee gehad om stil te blijven zitten. 1 - Ben ik een beetje onrustig geweest of heb soms zitten spelen met mijn handen, mijn haar of andere dingen. 2 - Ben ik erg onrustig geweest of heb vaak zitten spelen met mijn handen, mijn haar of andere dingen. 3 - Vond ik het moeilijk om stil te blijven zitten en moest het grootste deel van de tijd in beweging blijven. 4 - Kon ik niet stil blijven zitten of heb bijna de hele tijd zitten handenwringen, zitten nagelbijten, aan mijn haar zitten plukken of op mijn lippen zitten bijten.</p>	
		<p><i>In de volgende vraag betekent een <u>dip</u> een <u>tijdelijke</u> inzinking in uw stemming of energieniveau, waarvan u later op de dag, tenminste voor een deel, herstelt.</i></p> <p>0 - Heb ik <i>niet</i> geregeld 's middags of 's avonds een inzinking gehad in mijn stemming of energie. 1 - Heb ik geregeld 's middags of 's avonds een inzinking gehad in mijn stemming of energie.</p> <p><i>Als u het antwoord "1" van de laatste vraag hebt beantwoord, wilt dan ook de volgende vraag beantwoorden?:</i></p> <p>0 - Als ik deze inzinking eenmaal heb, duren ze gewoonlijk totdat ik naar bed ga. 1 - Kom ik deze inzinkingen gewoonlijk minstens een uur voordat ik na bed ga te boven.</p>	
	Score: <input type="checkbox"/>	<p>VRAAG 25 <i>Wilt u invullen wat met betrekking tot die inzinkingen van toepassing is?:</i></p> <p>0 - Ik heb niet van die inzinkingen, of zij duren totdat ik naar bed ga. 1 - De inzinkingen zijn in de regel licht. 2 - De inzinkingen zijn in de regel middelmatig. 3 - De inzinkingen zijn in de regel ernstig.</p>	
TOTAAL VAN GROEP A SCORES: <input type="text"/>	TOTAAL VAN GROEP B SCORES: <input type="text"/>	TOTAAL VAN ALLE SCORES (A+B): <input type="text"/>	<p><i>Tel in de vakjes links de scores voor groep A (kolom 1) en groep B (kolom 2) op en tel deze scores weer samen op en vul de totale score in (groep A en B)</i></p>

INTERPRETATIE VAN UW VRAGENLIJST RESULTATEN

SIGH-SAD-SA

Schrijf in onderstaande kolommen aan de linkerkant uw corresponderende scores (A+B) en de scores op de genoemde vraag die u hebt ingevuld op de vragenlijst en bekijk hoe uw antwoorden overeenkomen met de interpretaties en aanbevelingen. Als uw scores niet vallen binnen het genoemde scoregebied, sla dan die sectie over en ga verder met de volgende sectie. Bijvoorbeeld: als uw totaalscore hoger is dan 4, vul dan bij de eerste drie secties niets in, sla deze over en ga verder naar beneden tot uw score overeenkomt met de aangegeven score.

Totaal score = 0 t/m 4 ↓	Vraag 1 Score ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vraag 1 = 0: u lijdt waarschijnlijk op dit moment niet aan een depressie. ▪ Vraag 1 = 2 of 3: u geeft aan dat u zich down voelt, maar zonder dat u veel van de gebruikelijke symptomen van depressie hebt. Vul volgende week deze vragenlijst opnieuw in – hopelijk is dit tijdelijk. ▪ Vraag 1 = 4: u rapporteert dat u zich erg depressief voelt, zelfs zonder veel van de symptomen die bij een klinische depressie horen. Spreek hierover met iemand uit uw naaste omgeving. Als dit gevoel blijft bestaan zoek dan professionele hulp.
Totaal score = 0 t/m 4 ↓	Vraag 2 Score = 2 t/m 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vraag 2 = 2 of 3: u geeft aan te lijden aan vermindering van interesse of plezier in dagelijkse activiteiten zonder veel symptomen te hebben die bij de ziekte depressie horen. Vul de vragenlijst over een week nog een keer in – hopelijk is dit tijdelijk. ▪ Vraag 2 = 4: u rapporteert vermindering van interesse of plezier in dagelijkse activiteiten zonder veel symptomen te hebben die bij de ziekte depressie horen. Hopelijk is dit tijdelijk, maar praat erover met iemand uit uw naaste omgeving. Als dit gevoel blijft bestaan zoek dan professionele hulp.
Totaal score = 0 t/m 4 ↓	Vraag 19 Score = 1 t/m 4 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vraag 19 = 1 of 2: u denkt aan de dood of aan zelfmoord. Het gebeurt niet vaak, maar het is mogelijk dat u zich niet depressief voelt. U kunt op Internet www.sensoor.nl in Nederland of www.befrienders.org raadplegen voor wereldwijde hulp. Deze diensten zijn gratis en vertrouwelijk. Bedenk dat onze vragenlijst is ontworpen om u te helpen uw problemen te herkennen, maar u moet nu zelf de volgende stap zetten om die op te lossen. ▪ Vraag 19 = 3 of 4: u geeft aan actief aan zelfmoord te denken. Ook zonder depressief te zijn kunnen die gedachten voorkomen. Als u nu aan zelfmoord denkt, probeer dat dan aan iemand uit uw naaste omgeving te vertellen en ga voor hulp naar de dichtstbijzijnde eerste hulp afdeling van een ziekenhuis, uw huisarts of bel het alarmnummer (bijvoorbeeld in Nederland 112) U kunt op Internet www.sensoor.nl in Nederland of www.befrienders.org raadplegen voor wereldwijde hulp. Bedenk dat onze vragenlijst is ontworpen om u te helpen uw problemen te herkennen, maar u moet nu zelf de volgende stap zetten om die op te lossen.
Totaal score = 5 t/m 10 ↓	Vraag 1 Score ↓	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uit uw score blijkt dat u licht depressieve symptomen ervaart. Hopelijk is dit tijdelijk, maar u doet er goed aan daarover te praten met iemand uit uw naaste omgeving. Zoek professionele hulp als de symptomen blijven bestaan. ▪ Vraag 1 = 0: u geeft echter ook aan dat uw stemming normaal is, terwijl een slechte stemming een van de voornaamste kenmerken van een depressie is. Het is mogelijk dat uw symptomen worden veroorzaakt door een ander probleem, bijvoorbeeld door een lichamelijke ziekte of een slaapstoornis.

<p>Totaal score = 5 t/m 10 ↓</p>	<p>Vraag 19 Score = 1 t/m 4 ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vraag 19 = 1 of 2: Naast dat u aangeeft licht depressief te zijn, rapporteert u gedachten aan de dood of zelfmoord. Hoewel dit soort gedachten bij lichte depressies niet vaak voorkomen is dat wel mogelijk). U kunt op Internet www.sensoor.nl in Nederland of www.befrienders.org raadplegen voor wereldwijde hulp. Deze diensten zijn gratis en vertrouwelijk. Bedenk dat onze vragenlijst is ontworpen om u te helpen uw problemen te herkennen, maar u moet nu zelf de volgende stap zetten om die op te lossen. ▪ Vraag 19 = 3 of 4: Naast dat u aangeeft te lijden aan een lichte depressie rapporteert u ook actief aan zelfmoord te denken. Dat is mogelijk hoewel dat doorgaans niet vaak samen met een lichte depressie voorkomt. Als u actief aan zelfmoord denkt probeer dat dan aan iemand uit uw naaste omgeving te vertellen en ga voor hulp naar de dichtstbijzijnde eerste hulp afdeling van een ziekenhuis, uw huisarts of bel het alarmnummer (bijvoorbeeld in Nederland 112). U kunt op Internet www.sensoor.nl in Nederland of www.befrienders.org raadplegen voor wereldwijde hulp. Deze diensten zijn gratis en vertrouwelijk. Bedenk dat onze vragenlijst is ontworpen om u te helpen uw problemen te herkennen, maar u moet nu zelf de volgende stap zetten om die op te lossen.
<p>Totaal score = 11 t/m 19 ↓</p>	<p>Vraag 19 Score ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uw scores geven aan dat u duidelijke depressieve klachten ervaart. Als u dat al niet hebt gedaan doet u er goed aan daarover te spreken met iemand uit uw naaste omgeving. Het kan nodig zijn deskundige hulp te zoeken als deze klachten langer dan twee weken duren. ▪ Vraag 19 = 1 of 2: u rapporteert ook gedachten aan de dood of zelfmoord. Het is erg belangrijk dat u hulp krijgt van een deskundige. Probeer er met iemand uit uw naaste omgeving over te spreken. U kunt op Internet www.sensoor.nl in Nederland of www.befrienders.org raadplegen voor wereldwijde hulp. Deze diensten zijn gratis en vertrouwelijk. Bedenk dat onze vragenlijst is ontworpen om u te helpen uw problemen te herkennen, maar u moet nu zelf de volgende stap zetten om die op te lossen. ▪ Vraag 19 = 3 of 4: daarnaast geeft u aan zelfmoord te overwegen. Het is erg belangrijk dat u direct hulp van een deskundige krijgt. Als u van plan bent zelfmoord te plegen, probeer dat dan aan iemand uit uw naaste omgeving te vertellen en ga voor hulp naar de dichtstbijzijnde eerste hulp afdeling van een ziekenhuis, uw huisarts of bel het alarmnummer (bijvoorbeeld in Nederland 112). U kunt op Internet www.sensoor.nl in Nederland of www.befrienders.org raadplegen voor wereldwijde hulp. Bedenk dat onze vragenlijst is ontworpen om u te helpen uw problemen te herkennen, maar u moet nu zelf de volgende stap zetten om die op te lossen.
<p>Totaal score = 20 of hoger↓</p>	<p>Vraag 19 Score ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uw scores geven aan dat u ernstig depressieve symptomen ervaart. Als u dat al niet gedaan hebt, doet u er goed aan daarover te spreken met iemand uit uw directe omgeving en wanneer de klachten langer dan een week bestaan professionele hulp te zoeken. ▪ Vraag 19 = 1 of 2: u rapporteert ook aan de dood of zelfmoord te denken. Het is erg belangrijk dat u professionele hulp zoekt. Probeer er met iemand uit uw naaste omgeving over te spreken. U kunt op Internet www.sensoor.nl in Nederland of www.befrienders.org raadplegen voor wereldwijde hulp. Deze diensten zijn gratis en vertrouwelijk. Bedenk dat onze vragenlijst is ontworpen om u te helpen uw problemen te herkennen, maar u moet nu zelf de volgende stap zetten om die op te lossen. ▪ Vraag 19 = 3 of 4: daarnaast geeft u aan zelfmoord te overwegen. Het is erg belangrijk dat u direct hulp van een deskundige krijgt. Als u van plan bent zelfmoord te plegen, probeer dat dan aan iemand uit uw naaste omgeving te vertellen en ga voor hulp naar de dichtstbijzijnde eerste hulp afdeling van een ziekenhuis, uw huisarts of bel het alarmnummer (bijvoorbeeld in Nederland 112). U kunt op Internet www.sensoor.nl in Nederland of www.befrienders.org raadplegen voor wereldwijde hulp. Bedenk dat onze vragenlijst is ontworpen om u te helpen uw problemen te herkennen, maar u moet nu zelf de volgende stap zetten om die op te lossen..

Totaal score = 10 t/m 15 ↓	Groep B Score = 10 of hoger ↓	<ul style="list-style-type: none"> U rapporteert een aantal symptomen – waaronder moeheid, teveel slapen en een grote eetlust – die erg belastend kunnen zijn zonder dat er sprake is van een depressie. Lichttherapie in de ochtend kan mogelijk helpen.
Totaal score = 10 t/m 15 ↓	Groep B Score = 10 of hoger ↓	<ul style="list-style-type: none"> U rapporteert een aantal symptomen – waaronder moeheid, teveel slapen en een grote eetlust – die erg belastend kunnen zijn. Speciaal voor mensen die in de winter depressief zijn is dit een aanwijzing dat lichttherapie in de ochtend zou kunnen helpen.
Vraag 11 Score = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> U rapporteert dagelijks moeite te hebben met het in slaap vallen. Hoewel deze slapeloosheid bij depressies kan voorkomen komt deze ook voor bij mensen die niet depressief zijn. Slaapstoornissen kunnen door verschillende redenen ontstaan. Hopelijk is dit tijdelijk, maar als het probleem blijft bestaan raadpleeg dan uw huisarts.
Vraag 12 Score = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> U geeft aan wakker te worden tijdens de nacht (niet alleen om naar de WC te gaan). Hoewel dit soort slapeloosheid kan voorkomen tijdens een depressie, kan het ook hinderlijk zijn als iemand niet depressief is. Slaapproblemen kunnen ontstaan door diverse oorzaken. Hopelijk is dit tijdelijk, maar als het probleem blijft bestaan raadpleeg dan uw huisarts.
Vraag 13 Score = 2 ↓		<ul style="list-style-type: none"> U geeft aan te vroeg wakker te worden zonder de slaap te kunnen hervatten. Hoewel dit soort slapeloosheid kan voorkomen tijdens een depressie kan het ook voorkomen wanneer iemand niet depressief is. Slaapproblemen kunnen ontstaan door diverse oorzaken. Hopelijk is dit tijdelijk, maar als het probleem blijft bestaan raadpleeg dan uw huisarts.
Vraag 18 Score = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> U geeft aan dat u gekweld wordt door stemmen die u van slechte dingen beschuldigen of schrikjagende visioenen hebt. Zelfs als dit tijdelijk is of weinig voorkomt doet u er goed aan professionele hulp te zoeken.
Vraag 20 Score = 3 of 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> U geeft aan dat u zich gespannen, angstig of bang voelt. Hoewel deze gevoelens vaak samen voorkomen met een depressie kan dat erg belastend zijn, zelfs als iemand niet depressief is. Hopelijk is dit tijdelijk, maar als deze gevoelens toch blijven bestaan zoek dan professionele hulp.
Vraag 21 Score = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> U geeft aan dat u een of meer lichamelijke symptomen hebt die uw functioneren belemmeren. Meldt dit aan uw (huis)arts als ze niet snel overgaan.
Vraag 23 Score = 3 of 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> U geeft aan dat uw manier van bewegen, spreken of denken erg vertraagd is. Hoewel dit vaak voorkomt tijdens een depressie, kan dat erg bezwaarlijk zijn, zelfs wanneer iemand niet depressief is. U wordt geadviseerd dit aan uw huisarts te melden.
Vraag 24 Score = 4 ↓		<ul style="list-style-type: none"> U geeft aan niet stil te kunnen zitten of erg zenuwachtig te zijn. Hoewel dit vaak voorkomt tijdens een depressie, kan dat erg bezwaarlijk zijn, zelfs wanneer iemand niet depressief is. U wordt geadviseerd dit aan uw huisarts te melden.

Ontwikkelingsteam team: Michael Terman Ph.D., Janet B.W. Williams D.S.W., Thomas M. White M.D., Madeleine Gould Ph.D., Department of Psychiatry, Columbia University and New York State Psychiatric Institute, New York, NY 10032 USA. Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics, www.cet.org, New York, NY 10011 USA. Alle rechten voorbehouden. Toestemming is verleend voor persoonlijk gebruik en voor het gebruik in de klinische praktijk. Gebruik en verspreiding voor commerciële doeleinden is verboden. Januari 2008 versie. Nederlandse vertaling: Dr. Ybe Meesters.