



## KWALITATIEVE INVENTARISATIE SPANNINGSKLACHTEN (KIS) - VRAGENLIJST

### Kwalitatieve Inventarisatie Spanningsklachten

Gebruik: deze vragenlijst is bedoeld ter inventarisatie van jouw klachten. De vragen gaan alleen over de afgelopen maand.

Lichamelijk	Ja/ Nee, evt. toelichting
Ik heb lichamelijke klachten door de werkdruk	
Steeds zeer moe	
Hoofdpijn	
Hartkloppingen/ druk op of steken in de borst	
Slecht inslapen	
Slecht doorslapen	
Nek- of schouderklachten	
Rugpijn	
Spierpijn	
Duizeligheid/ trillen	
Ademhalingsklachten, hyperventileren	
Verhoogde bloeddruk	
Maag- en darmklachten	
Problemen met eten/ gewicht	
Toegenomen/ overmatig zweten	
Snel infecties	
Huidproblemen	

Trillen	
Wit of rood zien	
Probleem met lichaamstemperatuur	
Andere, namelijk:	

<b>Psychisch</b>	<b>Ja/ Nee toelichting</b>
Ik heb psychische klachten door de werkdruk	
Veel piekeren	
Ik maak me veel zorgen, ik ben angstig	
Ik ben gespannen	
Lusteloos, somber, veel huilen	
Prikkelbaar, snel geïrriteerd, boos	
Machteloos	
Stemmingswisselingen, emotioneel	
Rusteloos, gejaagd, ongeduldig	
Verlies aan zelfvertrouwen, onzeker	
Ik kan me slecht concentreren	
Ik vergeet zaken sneller	
Niet kunnen ontspannen	
Ik heb geen zin in mijn werk	

Ik ben er niet helemaal 'bij', ik ben 'afwezig'	
Ik heb het gevoel de controle kwijt te zijn	
Ik kan niet meer relativeren	
Ik ben cynisch	
Ik kan drukte niet verdragen	
Ik kan niet tegen verandering	
Ik herken mijzelf niet meer	
Andere, namelijk:	

<b>Gedrag</b>	<b>Ja/ Nee toelichting</b>
Mijn gedrag is veranderd door werkdruk	
Ik ben meer gaan roken/ drinken/ snoepen	
Ik ben meer/ minder gaan eten	
Ik heb meer/ minder belangstelling in seks	
Ik ben ontevreden over mijn prestaties	
Ik heb moeite met het lezen van complexe tekst	
Ik maak meer fouten of krijg minder af	
Ik vermijd sociale contacten	
Ik neem weinig of geen tijd om me te ontspannen of voor plezierige zaken	
Ik doe dingen op de automatische piloot	
Ik kom te laat	

Ik vertrek vroeger	
Ik neem weinig initiatief	
Ik doe thuis niets meer	
Ik werk chaotischer	
Ik val overdag in slaap als ik niet bezig ben	
Andere, namelijk?	

Score aantal keer Ja: .....

Kleur vlag (zie onderstaande toelichting):.....

Het eerste wat ik vanmiddag anders ga doen is:.....

## Gebruik van de KIS-vragenlijst

De KIS (Rogier, 2016) is bedoeld als kwalitatieve vragenlijst. De vragen gaan alleen over de laatste maand!

Let op: Je kunt één klacht hebben en die als zeer invaliderend beschouwen, wees daarom voorzichtig met kwantitatieve testen.

Voor een indicatie:

<b>0-klachten/ signalen</b>	Bijna niemand heeft nul klachten. Je bent heel gezond of (h)erkent je klachten niet.
<b>1-5 klachten/ signalen</b>	Bijna de helft van de mensen scoort tot vijf klachten. Je hebt wel eens klachten maar het hindert je niet echt.
<b>6-10 klachten/ signalen</b>	Ongeveer een kwart van de beroepsbevolking heeft een periode met zes tot tien klachten/ signalen. 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 op kunnen doen. Er ontstaat een toenemend tekort aan energie, waardoor lichamelijk herstel achterblijft (Sluiter, 1999). Mogelijk ben je al aan het aanhouden van de klachten gewend. Dit is het moment om terug te schakelen en meer rust te nemen. Een bezoek aan de huisarts/ bedrijfsarts is aan te raden.
<b>11-15 klachten/ signalen</b>	Je loopt nu risico om oververmoeid of overspannen te raken. Het lichaam waarschuwt nu stevig dat er iets moet veranderen om erger te voorkomen. Je lichaam raakt ontregeld. Je bent op weg naar een burn-out. Start met stress- en burn-outcoaching. Een bezoek aan de huisarts/ bedrijfsarts is nodig.
<b>16-20 klachten/ signalen</b>	Je hebt behoorlijk veel klachten. Je bent mogelijk overspannen. Het kan dat je het zelf nog wel vindt meevallen (compensatiefase). Een kleine tegenslag kan genoeg zijn om het gevoel van controle te verliezen. Start spoedig met stress- en burn-outcoaching, een bezoek aan de huisarts/ bedrijfsarts is nodig.
<b>20+ klachten/ signalen</b>	Je bent hoogstwaarschijnlijk overspannen of burn-out. Rust is dringend nodig. Start direct met stress- en burn-outcoaching. Stress- en burn-out coaching is dienstverlening. Bij trauma's of zeer complexe stressklachten: verwijz naar hulpverlening. Een bezoek aan de huisarts/ bedrijfsarts is nodig.