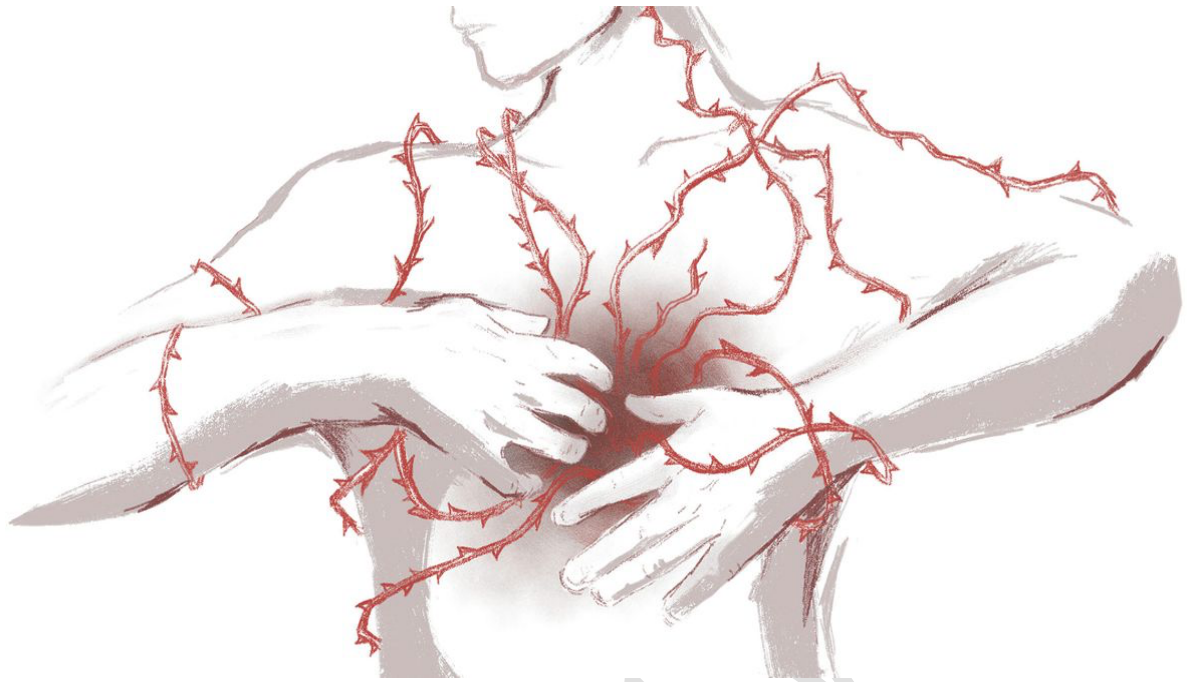


Masters at Work
Focus on wellbeing at work

E-Boek: 4-DKL klachtentest

*Een zelftest om jouw
spanningsklachten te testen.*



Hoofdstuk 1: Wat is de 4-DKL?

1.1 Inleiding

De 4-DKL (Vier-Dimensionale Klachtenlijst) is een psychologische vragenlijst die wordt gebruikt om verschillende soorten klachten en symptomen te meten die verband houden met psychische gezondheid.

1.2 Welke klachten meet de 4-DKL?

De Vierdimensionale Klachtenlijst (4DKL) is een vragenlijst bestaande uit 50 items, gericht op psychosociale klachten. De lijst is ontwikkeld in de huisartsenpraktijk en maakt onderscheid tussen specifieke 'distress'-klachten, depressie, angst, en somatisatie.

1.3 Wat wordt er met de klachten bedoelt?

- a. **Distress (Algemene Spanning):** Dit verwijst naar gevoelens van spanning, nervositeit, en een algemeen gevoel van onrust. Het meet de mate waarin iemand zich gespannen of angstig voelt.

Dit is een breed gevoel van spanning of ongemak dat een persoon kan

ervaren. Het kan veroorzaakt worden door verschillende stressoren in het leven en kan van invloed zijn op het algehele welzijn en functioneren.

- b. **Depressieve Klachten:** Dit verwijst naar symptomen van depressie, zoals gevoelens van somberheid, een gebrek aan interesse in activiteiten, vermoeidheid en een verlies van energie.

Dit verwijst naar symptomen van depressie. Depressie is een ernstige stemmingsstoornis die kan leiden tot gevoelens van diepe droefheid, hopeloosheid, en een verlies van interesse in activiteiten die voorheen plezier gaven.

- c. **Angstklachten:** Deze dimensie meet symptomen van angst, zoals zenuwachtigheid, onrust, en een gevoel van beklemming. Het kan ook verwijzen naar zorgen, piekeren en een gevoel van onveiligheid.

Deze omvatten gevoelens van zenuwachtigheid, rusteloosheid en angst. Mensen met angstklachten kunnen zich gespannen, ongemakkelijk of bezorgd voelen, zelfs zonder een duidelijke reden.

- d. **Somatisatie (Lichamelijke Klachten):** Dit verwijst naar lichamelijke klachten die mogelijk een psychische oorzaak hebben. Het kan bijvoorbeeld gaan om pijn, vermoeidheid, duizeligheid, maag- en darmklachten, en andere fysieke symptomen waar geen duidelijke medische verklaring voor is.

Dit verwijst naar het ervaren van lichamelijke symptomen (zoals pijn, vermoeidheid, etc.) die niet volledig verklaard kunnen worden door een bekende medische aandoening. Deze klachten kunnen een psychische oorzaak hebben.

 <p>Lichamelijke klachten Je ervaart vage lichamelijke klachten en voelt je minder veerkrachtig dan je zou willen.</p>	 <p>Emotionele disbalans Je gaat steeds over je eigen grenzen, de regie ben je volledig kwijt. Emoties heb je niet meer onder controle.</p>
 <p>Vermoeid, piekeren Je bent moe en mist een goede nachtrust. Echt ontspannen lijkt onmogelijk. Negatieve gedachtes.</p>	 <p>Angstig en Passief Je ervaart angst en weinig vertrouwen. In beweging komen lukt niet of minder dan je zou willen.</p>
 <p>Continue spanning Je ervaart onrust en stress. Je staat altijd aan en voelt je opgejaagd.</p>	 <p>Ademhalingsklachten De ademhaling is vaak snel en hoog en er zijn klachten als hyperventilatie, paniek-aanvallen.</p>

Hoofdstuk 3: Uitleg van de 4-DKL klachtentest

Elke vraag van de 4DKL levert 0, 1 of 2 punten op:

- 0 punten voor een klacht die afwezig is;
- 1 punt voor een klacht die 'soms' aanwezig is;
- 2 punten voor een klacht die 'regelmatig' of vaker aanwezig is.

Tel vervolgens alle punten per categorie bij elkaar op en gebruik het Excel formulier hiervoor.

Scoringsformulier voor de 4DKL

"nee" = score 0

"soms" = score 1

"regelmatig" of vaker = score 2

17		28		18		1	
19		30		21		2	
20		33		23		3	
22		34		24		4	
25		35		27		5	
26		46		40		6	
29				42		7	
31				43		8	
32				44		9	
36				45		10	
37				49		11	
38				50		12	
39						13	
41						14	
47						15	
48						16	

Distress

Depressie

Angst

Somatisatie

0
32

0
12

0
24

0
32

Hoe lang heb je je klachten al?

Wanneer zijn ze ontstaan?

matig verhoogd: >10

>4

>8

>10

sterk verhoogd: >20

>6

>12

>20



Hoofdstuk 4: Uitslag van de 4-DKL klachtentest.

De 4-DKL klachtentest meet 4 klachten:

1. *Distress*

Distress is indicatief voor de aanwezigheid van stress, ongeacht de oorzaak. Meestal betreft het psychosociale oorzaken zoals overbelasting, problemen en levensgebeurtenissen. Maar distress kan ook het gevolg zijn van een psychiatrische stoornis (bijv. een angststoornis), of een lichamelijk ziekteproces of intoxicatie (zeldzaam). Een verhoogde Distressscore geeft in alle geval aan dat iemand moeite heeft om zijn normale niveau van functioneren te handhaven. De betrokkene weet meestal wel waardoor dat komt. Een interpretatie van de hulpverlener in de trant van “Ik kan wel zien dat u het moeilijk heeft” wordt vrijwel altijd door de persoon beaamd.

Scores <11 zijn betrekkelijk normaal, aangezien spanningen bij het leven horen.

Scores 11-20 wijzen op serieuze (stress) problematiek die het functioneren kan bedreigen.

Scores 21-31 wijzen op een ernstig probleem. Er is sprake van (dreigende)

overspanning of een psychiatrische stoornis.

2. Depressie

De Depressieschaal meet specifieke symptomen van een depressieve stoornis en geeft daarmee een indicatie van de kans dat de persoon een depressieve stoornis heeft. Hoe hoger de Depressiescore hoe groter de kans. Bij een hoge Depressiescore is ook altijd de Distressscore verhoogd.

Scores <3 sluiten een depressieve stoornis praktisch uit.

Scores 3-5 maken een depressieve stoornis niet direct aannemelijk maar sluiten deze ook niet helemaal uit. In veel gevallen kan worden volstaan met watchful waiting; wanneer na 2-4 weken het beeld niet opknapt, is het verstandig depressiediagnostiek te doen (zie onder).

Scores 6-12 wijzen op een relatief sterk verhoogde kans op de aanwezigheid van een depressieve stoornis.

3. Angst

De Angstschaal meet abnormale angstverschijnselen die kenmerkend zijn voor verschillende angststoornissen en de Angstscore geeft daarmee een indicatie van de kans dat de persoon een (of meer) angststoornis(sen) heeft. Hoe hoger de Angstscore hoe groter de kans. Bij een hoge Angstscore is ook altijd de Distressscore verhoogd.

Scores <8 maken een angststoornis onwaarschijnlijk (met uitzondering van lichtere gevallen van de gegeneraliseerde angststoornis die vooral gekenmerkt wordt door chronisch piekeren - let dus op de duur van de klachten).

Scores 8-12 maken een angststoornis niet direct aannemelijk maar sluiten deze ook niet helemaal uit. In veel gevallen kan worden volstaan met watchful waiting; wanneer na 2-4 weken het beeld niet opknapt, is het verstandig angstdiagnostiek te doen (zie onder).

Scores 13-24 wijzen op een relatief sterk verhoogde kans op de aanwezigheid van een (of meer) angststoornis(sen).

4. Somatisatie

De Somatisatieschaal vraagt naar lichamelijke klachten waaraan in de regel geen organisch substraat ten grondslag ligt (let op, er kan natuurlijk wel iets lichamelijk aan de hand zijn). Somatisatie is een normale lichamelijke reactie op stress, het heeft een belangrijk signaalfunctie. Als de klachten erg op de voorgrond treden kan dat ongerustheid opwekken wat op zijn beurt weer tot verergering van de klachten kan leiden. Hierdoor kan de persoon extra gespist raken op lichamelijke signalen.

Mede door invloeden van de reactie van de omgeving kan 'somatische fixatie' ontstaan. Een bepaald soort (aangeboren of verworven) overgevoeligheid voor lichamelijke klachten ('sensitisatie') is vaak aanwezig bij mensen die vaak en veel last hebben van dit soort klachten.

Scores <11 zijn betrekkelijk normaal, veroorzaakt door (gewone) stress die iedereen van tijd tot tijd meemaakt. Soms worden de klachten veroorzaakt door een lichamelijke aandoening als griep.

Scores 11-20 kunnen wijzen op (onbedoelde) versterking van de klachten door ongerustheid en somatische fixatie.

Scores 21-32 wijzen meestal op een serieus proces van 'sensitisatie' en somatische fixatie. Meestal is hierbij ook een verhoogde Distressscore aanwezig.

Schaal	Laag	Matig verhoogd	Sterk verhoogd
Distress	0-10: normale spanningen; in principe geen actie nodig	11-20: verhoogde spanningen met de dreiging van disfunctioneren; stressreductie is wenselijk	21-32: ernstige spanningen met grote kans op disfunctioneren (ziekteverzuim); stressreductie is aangewezen
Depressie	0-2: waarschijnlijk geen depressieve stoornis	3-5: mogelijke depressieve stoornis; aanzien en na enkele weken herevalueren; eventueel depressiediagnostiek	6-12: relatief grote kans op een depressieve stoornis; depressiediagnostiek is aangewezen
Angst	0-7: waarschijnlijk geen angststoornis	8-12: mogelijke angststoornis; aanzien en na enkele weken herevalueren; eventueel diagnostiek van angststoornissen	13-24: relatief grote kans op één of meer angststoornissen; diagnostiek van angststoornissen is aangewezen
Somatisatie	0-10: relatief normale lichamelijke spanningsklachten	11-20: mogelijke somatisatie met dreigend disfunctioneren; bespreken met patiënt	21-32: grote kans op somatisatie; bespreken met patiënt, overweeg cognitieve gedragstherapie of verwijzing

Master



Hoofdstuk 4: Heb je een hoge uitslag en wil je hulp?

Bij Masters at Work hebben we een team van ervaren psycho sociale therapeuten die graag met jou samen aan de slag gaan. Een individuele sessie duurt 1,5 uur, waarbij we ook 15 minuten extra rekenen voor voorbereiding en nazorg. Je kunt ervan uitgaan dat we ongeveer 9 sessies zullen plannen. Mail info@mastersatwork.org voor meer info.

Praktische zaken

Waar?

Amersfoort
Den Haag
Leiden
Delft
Den Bosch
Almere
Hoorn
Enkhizen
Juliadorp
Alkmaar
Amsterdam
Elburg
Zwolle

Inbegrepen

- 9 x 1,5 uur therapie/coaching
- Ondersteunende informatie
- Ondersteunende oefeningen

Extra Hulpmiddelen

Tijdens de sessie ontvang je regelmatig documentatie en informatie over datgene wat we in de therapiekamer besproken hebben. Zo kun je je eigen leerproces ondersteunen en ontdekkingen doen.

Nuttige Websites en Bronnen

[Masters at Work](#)

Contactinformatie Voor Verdere Vragen

Vind [hier](#) contactinformatie

Een greep uit onze reviews

Kitty ★★★★★

"Ik ervaarde de sessies erg goed. Vanuit meerdere kanten bekeken. Barbara heeft veel kennis en kan uit vele vaatjes tappen; Holistisch, wetenschappelijk, familieopstellingen; noem maar op. Barbara kan erg mooi op haar eigen manier iets verwoorden. Noem je dat filosofisch? Nou, ik noem het dan maar taalkunstenaar. Ze is doortastend, kan de sleutel voor de hulpvraag snel vinden. Ook voelt ze vaak goed aan, is ze meevoelend en duidelijk. Vaak geeft ze je ook wat mee, waar je iets aan hebt; een filmpje of wat leeswerk bijvoorbeeld. Ik voelde me vaak weer stukken beter en rustiger na het consult."

Christien ★★★★★

"Het is een bijzondere ervaring geweest gisteren. Ik voel me een heel andere vrouw."

Pascal ★★★★★

"Wat een mooi resultaat is er bereikt in het traject van Mike. Ik wil jou bedanken voor het contact en de samenwerking in het traject en de inzichten die ik heb gekregen."

Meer informatie:

info@mastersatwork.org

06 46 07 34 40