

HYPOCHONDRIE Y-BOCS

Omcirkel het antwoord dat de toestand van de patient in de afgelopen week het best karakteriseert.

HYPOCHONDRISCHE GEDACHTEN

PREOCCUPATIE MET DE VREES OF OPVATTING EEN ERNSTIGE ZIEKTE TE HEBBEN, GEBASEERD OP EEN VERKEERDE INTERPRETATIE VAN LICHAAMELIJKE VERSCHIJNSELEN

(denken aan en twijfelen over lichamelijke klachten, tobben over het mogelijk lijden aan een of meerdere nog niet gediagnostiseerde ziekte(n))

1. TIJD

Hoeveel tijd per dag heeft u hypochondrische gedachten? Hoe vaak komen ze voor?

0. Geen tijd.
1. Licht, minder dan 1 uur per dag, af en toe.
2. Matig, 1-3 uur per dag, vaak.
3. Ernstig, 3-8 uur per dag, bijzonder vaak.
4. Extreem, meer dan 8 uur per dag, bijna onafgebroken.

2. HINDER

In hoeverre belemmeren de hypochondrische gedachten u bij uw sociaal functioneren thuis of op uw werk? Kunt u bepaalde taken niet meer verrichten vanwege deze gedachten? (Als de patient niet werkt, bepaal dan hoe ernstig de hinder zou zijn als hij wel full-time zou werken.)

0. Geen hinder.
1. Lichte hinder, interfereert weinig met dagelijkse taken.
2. Matige hinder, interfereert duidelijk met dagelijkse taken, wel beheersbaar.
3. Ernstige hinder, interfereert wezenlijk met dagelijkse taken, niet goed beheersbaar.
4. Extreme hinder, interfereert zo sterk met dagelijkse taken, dat patiënt er volledig ongeschikt voor is.

3. KWELLING

Hoe erg kwellen de hypochondrische gedachten u? (De kwelling wordt meestal gekenmerkt door angst of onrust.)

0. Geen angst of onrust.
1. Lichte angst of onrust, af en toe, niet erg storend.
2. Matige angst of onrust, vaak, storend, wel beheersbaar.
3. Ernstige angst of onrust, bijzonder vaak, uiterst storend, niet goed beheersbaar.
4. Extreme angst of onrust, bijna onafgebroken, invaliderend.

4. VERZET

Hoeveel moeite doet u om zich te verzetten tegen de hypochondrische gedachten? Hoe vaak probeert u deze gedachten te negeren of actief aan iets anders te denken? (Scoop alleen de poging tot verzet, niet de mate van succes of mislukking).

0. Verzet zich altijd, of de symptomen zijn zo onbeduidend dat verzet niet nodig is.
1. Verzet zich meestal.
2. Verzet zich soms.
3. Verzet zich vrijwel niet, geeft toe aan alle hypochondrische gedachten zij het met tegenzin.
4. Verzet zich nooit, geeft volledig en vijwillig toe aan alle hypochondrische gedachten.

5. BEHEERSING

Hoeveel beheersing heeft u over uw hypochondrische gedachten? Hoe goed lukt het u om deze gedachten te stoppen of er een andere wending aan te geven?

0. Volledige beheersing.
1. Veel beheersing. Meestal is het mogelijk om de hypochondrische gedachten te stoppen of te verdrijven.
2. Matige beheersing. Soms is het mogelijk om de hypochondrische gedachten te stoppen of te verdrijven.
3. Weinig beheersing. Het lukt zelden de hypochondrische gedachten te stoppen of te verdrijven.
4. Geen beheersing. De hypochondrische gedachten kunnen vrijwel nooit gestopt worden of verdreven.

INZICHT

HET DEEL VAN DE TIJD WAARIN DE BETROKKE NE BESEFT DAT DE HYPOCHONDRISCHE GEDACHTEN OVERDREVEN OF ONREDELIJK ZIJN

0. Zeer veel inzicht. Vindt de hypochondrische gedachten altijd overdreven of onredelijk.

1. Veel inzicht. Vindt de hypochondrische gedachten meestal (meer dan 75% van de tijd) overdreven of onredelijk.
2. Matig inzicht. Vindt de hypochondrische gedachten vaak (meer dan 50, maar minder dan 75%) overdreven of onredelijk.
3. Weinig inzicht. Vindt de hypochondrische gedachten soms (meer dan 25, maar minder dan 50%) overdreven of onredelijk.
4. Geen inzicht. Vindt de hypochondrische gedachten vrijwel nooit (minder dan 25%) overdreven of onredelijk.

HYPOCHONDRISCH GEDRAG

GEDRAG, GERICHT OP HET VERMINDEREN VAN ANGST WAARMEE HYPOCHONDRISCHE GEDACHTEN GEPAARD GAAN

(controleren van het lichaam (pols voelen, in de spiegel kijken), geruststelling vragen aan partner of bekenden, artsenbezoek, kijken in encyclopedieën)

1. TIJD

Hoeveel tijd per dag besteed u aan hypochondrische handelingen? Hoe vaak voert u ze uit?

0. Geen tijd.
1. Licht, minder dan 1 uur per dag, af en toe.
2. Matig, 1-3 uur per dag, vaak.
3. Ernstig, 3-8 uur per dag, bijzonder vaak.
4. Extreem, meer dan 8 uur per dag, bijna onafgebroken.

2. HINDER

In hoeverre belemmeren de hypochondrische handelingen u bij uw sociaal functioneren thuis of op uw werk? Kunt u bepaalde taken niet meer verrichten vanwege deze handelingen? (Als de patient niet werkt, bepaal dan hoe ernstig de hinder zou zijn als hij wel full-time zou werken.)

0. Geen hinder.
1. Lichte hinder, interfereert weinig met dagelijkse taken.
2. Matige hinder, interfereert duidelijk met dagelijkse taken, wel beheersbaar.
3. Ernstige hinder, interfereert wezenlijk met dagelijkse taken, niet goed beheersbaar.
4. Extreme hinder, interfereert zo sterk met dagelijkse taken, dat patiënt er volledig ongeschikt voor is.

3. KWELLING

Hoe zou u zich voelen als u belet zou worden om de hypochondrische handelingen niet meer uit te voeren? Hoe angstig (of onrustig) zou u dan worden? Of: Hoe angstig wordt u tijdens het uitvoeren van hypochondrische handelingen voordat het voltooid is?

0. Geen angst of onrust.
1. Lichte angst of onrust die ontstaat als hypochondrische handelingen belet worden, of lichte angst tijdens het uitvoeren ervan.
2. Matige angst of onrust, wel beheersbaar, ontstaat als hypochondrische handelingen belet worden, of tijdens het uitvoeren ervan.
3. Ernstige angst of onrust, uiterst storend, niet goed beheersbaar, ontstaat als hypochondrische handelingen belet wordt, of tijdens het uitvoeren ervan.
4. Extreme angst of onrust, invaliderend, ontstaat als hypochondrische handelingen belet worden, of tijdens het uitvoeren ervan.

4. VERZET

Hoeveel moeite doet u om u te verzetten tegen het uitvoeren van hypochondrische handelingen? (Scoren alleen de poging tot verzet, niet de mate van succes of mislukking).

0. Verzet zich altijd, of de symptomen zijn zo onbeduidend dat verzet niet nodig is.
1. Verzet zich meestal.
2. Verzet zich soms.
3. Verzet zich vrijwel niet, geeft toe aan alle hypochondrische handelingen zij het met tegenzin.
4. Verzet zich nooit, geeft volledig en vrijwillig toe aan alle hypochondrische handelingen.

5. BEHEERSING

Hoeveel sterk is de neiging om hypochondrische handelingen uit te voeren? Hoe groot is de beheersing over hypochondrische handelingen?

0. Volledige beheersing.
1. Veel beheersing. Voelt de neiging om hypochondrische handelingen uit te voeren, maar kan ze meestal beheersen.
2. Matige beheersing. Sterke neiging om hypochondrische handelingen uit te voeren, kan ze met moeite beheersen.
3. Weinig beheersing. Zeer sterke neiging om hypochondrische handelingen uit te voeren, met moeite worden handelingen uitgesteld.
4. Geen beheersing. De hypochondrische handelingen worden als geheel onvrijwillig ervaren, onmogelijk handelingen uit te stellen.

HYPOCHONDRISCHE VERMIJDING

VERMIJDEN VAN SITUATIES DIE HYPOCHONDRISCHE ANGST OPROEPEN

(vermijding van situaties of activiteiten die het gevolg zijn van hypochondrische gedachten en/of handelingen, zoals bezoek aan ziekenhuizen of artsen, het kijken naar medische documentaires, het verrichten van inspanning en het praten over aandoeningen. Als de patiënt niet werkt door vermijding, dit hier ook scoren)

1. TIJD

Hoeveel tijd per dag vermijdt u hypochondrische situaties of activiteiten? Hoe vaak komt dit voor?

0. Geen tijd.
1. Licht, minder dan 1 uur per dag, af en toe.
2. Matig, 1-3 uur per dag, vaak.
3. Ernstig, 3-8 uur per dag, bijzonder vaak.
4. Extreem, meer dan 8 uur per dag, bijna onafgebroken.

2. HINDER

In hoeverre belemmert de hypochondrische vermijding u bij uw sociaal functioneren thuis of op uw werk?

0. Geen hinder.
1. Lichte hinder, interfereert weinig met dagelijkse taken.
2. Matige hinder, interfereert duidelijk met dagelijkse taken, wel beheersbaar.
3. Ernstige hinder, interfereert wezenlijk met dagelijkse taken, niet goed beheersbaar.
4. Extreme hinder, interfereert zo sterk met dagelijkse taken, dat patiënt er volledig ongeschikt voor is.

3. KWELLING

Hoe zou u zich voelen als u hypochondrische situaties en activiteiten niet meer zou mogen vermijden? Hoe angstig (of onrustig) zou u dan worden?

0. Geen angst of onrust.
1. Lichte angst of onrust, af en toe, niet erg storend.
2. Matige angst of onrust, vaak, storend, wel beheersbaar.
3. Ernstige angst of onrust, bijzonder vaak, uiterst storend, niet goed beheersbaar.
4. Extreme angst of onrust, bijna onafgebroken, invaliderend.

4. VERZET

Hoeveel moeite doet u om u te verzetten tegen het vermijden van hypochondrische situaties of activiteiten? (Scoren alleen de poging tot verzet, niet de mate van succes of mislukking).

0. Verzet zich altijd, of de symptomen zijn zo onbeduidend dat verzet niet nodig is.
1. Verzet zich meestal.
2. Verzet zich soms.
3. Verzet zich vrijwel niet, geeft toe aan alle hypochondrische vermijding zij het met tegenzin.
4. Verzet zich nooit, geeft volledig en vrijwillig toe aan alle hypochondrische vermijding.

5. BEHEERSING

Hoeveel beheersing heeft u over de hypochondrische vermijding? Hoe goed lukt het u om de vermijding te doorbreken?

0. Volledige beheersing.
1. Veel beheersing. Meestal is het mogelijk om de hypochondrische vermijding te doorbreken.
2. Matige beheersing. Soms is het mogelijk om de hypochondrische vermijding te doorbreken.
3. Weinig beheersing. Het lukt zelden de hypochondrische vermijding te doorbreken.
4. Geen beheersing. De hypochondrische vermijding kan vrijwel nooit doorbroken worden.