



VRAGENLIJST OVER VERMOEIDHEID

Naam: **Geboortedatum:** **Datum:**

Moeheid is een veel voorkomende klacht. Veel mensen ervaren een of meerdere periodes in hun leven vermoeidheid. Gelukkig merken we dat bij de meeste mensen zo'n periode ook weer voorbijgaat. Dit kan echter soms wel maanden of zelfs jaren duren.

Moeheid kan ontstaan om allerlei redenen: een lichamelijke ziekte, slaapproblemen, leefstijl, de levensfase, of een combinatie van factoren.

Om erachter te komen wat bij u oorzaken van de vermoeidheid kunnen zijn, willen we u vragen deze vragenlijst in te vullen, voordat u op het spreekuur komt.

Als vragen niet van toepassing zijn op u of uw kind, kunt u NVT (niet van toepassing) achter de vraag zetten.

1. Wat bedoelt u met moeheid?
2. Welke klachten heeft u precies?
3. Wanneer zijn de klachten begonnen?
4. Wat maakt uw klachten erger en wat maakt uw klachten minder?
5. Bent u ziek geweest voordat u moe werd?
6. Hoe verloopt de vermoeidheid op een dag? Wordt u al moe wakker, of hebt u aanvankelijk nog wel energie?
7. Wordt u van lichamelijke inspanning moe? Heeft rust een goed effect? Of knapt u van een wandeling juist wat op?
8. Heeft u eerder in uw leven een periode van vermoeidheid gehad? Zo ja, hoe is dat toen gegaan?
9. Bent u eens eerder uitgebreid onderzocht in verband met moeheid? Zo ja, weet u nog wanneer?
10. Hoe gaat het slapen 's nachts? Hoe vaak wordt u 's nachts wakker? Bent u slaperig overdag? Valt u overdag ongewild in slaap? Heeft u last van snurken?
11. Hoe gaat het met eten, met plassen en met de ontlasting? En (indien van toepassing) met de menstruatie?

12. Welke lichaamsbeweging doet u? (Denk aan huishoudelijk werk, lopen op uw werk, fietsen, met de hond wandelen, tuinieren, traplopen etc. Hoe gaat dat nu?
13. Doet u aan sport? Zo ja, wat en hoe vaak per week? En hoe gaat dat nu?
14. Eet en drinkt u naar uw mening gezond? Is u gewicht stabiel of bent u aangekomen of afgevallen?
15. Hoe vaak en hoelang komt u buiten per dag?
16. Rookt U? Zo ja, wat en hoeveel gemiddeld per dag?
17. Drinkt u alcohol? Zo ja, hoeveel gemiddeld per dag?
18. Gebruikt u drugs of slaaptabletten of kalmeringspillen? Zo ja, wat en hoeveel gemiddeld per dag?
19. Hoe is uw stemming? Voelt u zich regelmatig angstig? Kunt u nog van dingen genieten?
20. Welk werk doet u? Sinds wanneer? Hoeveel uren per week? Onregelmatige diensten?
21. Gebruikt u medicijnen? Is er verandering van medicatie geweest voordat u moe werd?
22. Zijn er tekenen van hooikoorts/allergie? Heeft u huisdieren?
23. Maak een kort overzicht van een gemiddeld weekprogramma: werk, zorgtaken, reistijd, cursussen, hobby's etc.
24. Zijn er de afgelopen tijd belangrijke dingen in uw leven veranderd? Zo ja wat?
25. Welke ideeën heeft u zelf over de oorzaken van uw vermoeidheid?
26. Wat verwacht u van het consult bij de huisarts?
27. Wat denkt u dat u zelf kunt doen aan de vermoeidheid?