



Hieronder volgt een lijst van problemen die mensen soms kunnen ondervinden na een zeer stressvolle gebeurtenis. Leest u alstublieft elke omschrijving aandachtig door terwijl u denkt aan uw meest ingrijpende gebeurtenis en omcirkel vervolgens één van de cijfers rechts van de beschrijving om aan te geven in hoeverre u er in de afgelopen maand last van heeft gehad.

<i>In hoeverre heeft u in de afgelopen maand last gehad van:</i>	<i>Helemaal niet</i>	<i>Een beetje</i>	<i>Matig</i>	<i>Nogal veel</i>	<i>Extreem veel</i>
1. Regelmatig terugkerende, onaangename en ongewenste herinneringen aan de stressvolle gebeurtenis?	0	1	2	3	4
2. Regelmatig terugkerende, onaangename dromen over de stressvolle gebeurtenis?	0	1	2	3	4
3. Opeens het gevoel hebben of u gedragen alsof de stressvolle gebeurtenis daadwerkelijk opnieuw plaatsvindt (alsof u terug bent in de tijd dat de gebeurtenis zich afspeelde, en het opnieuw beleeft)?	0	1	2	3	4
4. Erg van streek raken wanneer iets u aan de stressvolle gebeurtenis herinnert?	0	1	2	3	4
5. Een sterke lichamelijke reactie hebben wanneer iets u aan de stressvolle gebeurtenis herinnert (bijvoorbeeld: hartkloppingen, moeite met ademen, zweten)?	0	1	2	3	4
6. Het vermijden van herinneringen, gedachten of gevoelens die verband houden met de stressvolle gebeurtenis?	0	1	2	3	4
7. Het vermijden van dingen die herinneringen zouden kunnen oproepen aan de stressvolle gebeurtenis (bijvoorbeeld: bepaalde mensen, plekken, gespreksonderwerpen, activiteiten, voorwerpen of situaties)?	0	1	2	3	4
8. Moeite hebben met het herinneren van belangrijke delen van de stressvolle gebeurtenis?	0	1	2	3	4
9. Sterke, negatieve overtuigingen hebben met betrekking tot uzelf, anderen of de wereld (bijvoorbeeld gedachten hebben zoals: ik ben slecht, er is iets vreselijk mis met mij, niemand is te vertrouwen, de wereld is door en door gevaarlijk)?	0	1	2	3	4
10. De schuld geven aan uzelf of aan anderen voor de stressvolle gebeurtenis of de gevolgen daarvan?	0	1	2	3	4
11. Sterke, negatieve gevoelens ervaren zoals angst, afschuw, boosheid, schuld of schaamte?	0	1	2	3	4
12. Verminderde interesse hebben in activiteiten die u eerder graag deed?	0	1	2	3	4
13. Afstand voelen tussen uzelf en andere mensen, of u vervreemd voelen van andere mensen?	0	1	2	3	4
14. Moeite hebben om positieve gevoelens te ervaren (bijvoorbeeld: niet in staat zijn om u gelukkig te voelen of om gevoelens van liefde te hebben voor de mensen die u nabij zijn)?	0	1	2	3	4
15. Prikkelbaarheid, woedeaanvallen, of u agressief gedragen?	0	1	2	3	4
16. Teveel risico's nemen of dingen doen die u schade zouden kunnen toebrengen?	0	1	2	3	4
17. "Superalert", waakzaam of op uw hoede zijn?	0	1	2	3	4
18. U nerveus voelen of snel schrikken?	0	1	2	3	4
19. Moeite hebben met concentreren?	0	1	2	3	4
20. Moeite hebben met inslapen of doorslapen?	0	1	2	3	4



Instructie

Wanneer in de vragenlijst wordt gerefereerd aan 'de stressvolle gebeurtenis', neem hierbij dan in gedachten de bevalling, een deel of delen van de bevalling, of de bevalling en de periode daar omheen – afhankelijk van wat als (meest) stressvolle gebeurtenis wordt gezien.

Beoordeling

Tel de gegeven antwoorden voor items 1 t/m 20 op;
indien de somscore 33 of meer bedraagt:
PTSS waarschijnlijk en nadere diagnostiek geadviseerd.

Interpretatie

- Als je deze vragenlijst als zorgverlener aan een patiënt/cliënt hebt gegeven: bespreek de uitslag en de mogelijkheid van verwijzing naar de huisarts of een psycholoog.
- Als je dit als zwangere/ouder invult n.a.v. de bevalling die je zelf mee hebt gemaakt: overweeg om deze vragenlijst en je klachten met de huisarts te bespreken

Referenties en copyright

- *Nederlandse vertaling*: Boeschoten MA, Bakker A, Jongedijk RA, Olff M. PTSS Checklist voor de DSM-5 (PCL-5). 2014, Stichting Centrum '45, Arq Psychotrauma Expert Groep.
- *Originele versie*: Weathers F, Litz B, Keane T, Palmieri T, Marx B.P, Schnurr P. The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5). 2013, National Center for PTSD.
- *Uit*: Richtlijn Bevallingsgerelateerde PTSS en PTSS-klachten. NVOG. 2019