

## Bijnierinsufficiëntie of bijnieruitputting

Aan de hand van de vragenlijst kun je zien OF je het hebt, en indien ja, hoe ernstig het is. Antwoord zo eerlijk en accuraat mogelijk voor beste resultaat. Sommige mensen hebben maar een paar symptomen, maar wel ernstig, en anderen hebben er heel veel, maar mild. Daarom zijn er twee scores.

Naam \_\_\_\_\_

Datum van vandaag: \_\_\_\_\_

Ik heb me sinds \_\_\_\_\_ (datum) niet goed gevoeld toen

\_\_\_\_\_  
(Beschrijf gebeurtenis als er één was)

*Vul in met:*

*0 = nooit/zelden 1 = soms/ een beetje 2 = regelmatig, middelmatig 3 = vaak/intens/ernstig*

### Factoren die invloed gehad hebben

Vroeger en nu

- 1 \_\_\_\_\_ Ik heb lange periodes van stress gehad die mijn welzijn aangetast hebben
  - 2 \_\_\_\_\_ Ik heb 1 of meer stressvolle gebeurtenissen gehad die mijn welzijn aangetast hebben
  - 3 \_\_\_\_\_ Ik heb mezelf tot uitputting gedreven
  - 4 \_\_\_\_\_ Ik doe gedurende langere perioden overwerk en heb daardoor weinig vrije tijd en ontspanning
  - 5 \_\_\_\_\_ Ik heb langdurige, ernstige of terugkerende luchtweginfecties gehad
  - 6 \_\_\_\_\_ Ik heb lange tijd steroïden gebruikt of intensieve therapie met steroïden (corticoïden) ondergaan
  - 7 \_\_\_\_\_ Ik heb de neiging om in gewicht aan te komen in het bijzonder rond de taille (resevebandjes)
  - 8 \_\_\_\_\_ Ik heb een geschiedenis van alcoholisme en/of drugsmisbruik
  - 9 \_\_\_\_\_ Ik heb overgevoeligheden voor stoffen in de omgeving
  - 10 \_\_\_\_\_ Ik heb diabetes (type II)
  - 11 \_\_\_\_\_ Ik lijd aan het posttraumatisch stresssyndroom
  - 12 \_\_\_\_\_ Ik lijd aan anorexia
  - 13 \_\_\_\_\_ Ik heb 1 of meer andere chronische aandoeningen of ziekten
- \_\_\_\_\_ **Totaal**

## Sleutelsignalen en symptomen

Vroeger en nu

- 1 \_\_\_\_\_ Ik kan minder goed tegen druk en stress
- 2 \_\_\_\_\_ Ik ben minder productief op het werk
- 3 \_\_\_\_\_ Ik kan minder helder denken dan vroeger
- 4 \_\_\_\_\_ Mijn denken wordt warrig als ik gehaast ben of onder druk sta
- 5 \_\_\_\_\_ Ik heb de neiging emotionele situaties te vermijden)
- 6 \_\_\_\_\_ Ik heb de neiging te shaken of nerveus te worden onder druk)
- 7 \_\_\_\_\_ Ik krijg last van mijn maag als ik gespannen ben
- 8 \_\_\_\_\_ Ik heb vele onverklaarbare angsten
- 9 \_\_\_\_\_ Mijn libido is duidelijk verminderd vergeleken met vroeger
- 10 \_\_\_\_\_ Ik word licht in mijn hoofd als ik snel opsta
- 11 \_\_\_\_\_ Ik heb het gevoel (bijna) flauw te vallen
- 12 \_\_\_\_\_ Ik ben chronisch moe; slapen helpt meestal niets
- 13 \_\_\_\_\_ Ik voel me de meeste tijd niet lekker
- 14 \_\_\_\_\_ Mijn enkels zijn soms gezwollen, erger s avonds
- 15 \_\_\_\_\_ Ik moet meestal gaan liggen na een psychische of emotionele gebeurtenis/druk/stress
- 16 \_\_\_\_\_ Mijn spieren voelen soms zwakker dan zou moeten
- 17 \_\_\_\_\_ Mijn handen en benen worden rusteloos (onnodige bewegingen van mijn lichaam)
- 18 \_\_\_\_\_ Ik ben allergisch geworden of de allergieën zijn erger geworden/komen steeds meer voor
- 19 \_\_\_\_\_ Als ik mijn huid krab, blijft er een minuut lang of meer een witte lijn zichtbaar
- 20 \_\_\_\_\_ Ik heb kleine onregelmatige donkerbruine vlekjes op mijn voorhoofd, gezicht, nek en schouders
- 21 \_\_\_\_\_ Ik voel me soms helemaal zwak
- 22 \_\_\_\_\_ Ik heb onverklaarbare en veelvoorkomende hoofdpijn
- 23 \_\_\_\_\_ Ik heb het vaak koud
- 24 \_\_\_\_\_ Ik kan minder goed tegen kou dan vroeger
- 25 \_\_\_\_\_ Ik heb een lage bloeddruk
- 26 \_\_\_\_\_ Ik word vaak hongerig, warrig, beverig of wat verlamd als ik onder druk kom te staan/stress heb
- 27 \_\_\_\_\_ Ik heb zonder reden gewicht verloren terwijl ik me moe en lusteloos voel

- 28 \_\_\_\_\_ Ik heb gevoelens van wanhoop en radeloosheid
- 29 \_\_\_\_\_ Ik ben minder tolerant geworden. Mensen irriteren me meer
- 30 \_\_\_\_\_ De lymfeknopen in mijn nek zijn vaak gezwollen
- 31 \_\_\_\_\_ Ik heb perioden van misselijkheid en overgeven zonder aanwijsbare reden
- \_\_\_\_\_ **Totaal**

### Energie patronen

Vroeger en nu

- 1 \_\_\_\_\_ Ik moet mezelf vaak dwingen om door te gaan, alles lijkt een opgave
- 2 \_\_\_\_\_ Ik word snel moe
- 3 \_\_\_\_\_ Ik heb moeite om 's morgens op te staan, word pas na 10 uur een beetje wakker
- 4 \_\_\_\_\_ Ik kan ineens zonder energie zitten
- 5 \_\_\_\_\_ Ik voel me vaak beter en goed wakker na het middagmaal
- 6 \_\_\_\_\_ Ik heb vaak een middagdip tussen 15.00 en 17.00 uur
- 7 \_\_\_\_\_ Ik heb weinig energie, ben humeurig of wazig in mijn hoofd als ik niet regelmatig eet
- 8 \_\_\_\_\_ Ik voel me gewoonlijk het beste na 16.00 uur
- 9 \_\_\_\_\_ Ik word vaak moe rond 21.00 a 22.00 uur, maar ga toch niet naar bed
- 10 \_\_\_\_\_ Ik slaap graag lang uit
- 11 \_\_\_\_\_ Mijn beste, verfrissendste slaap komt tussen 7.00 en 9.00 's morgens
- 12 \_\_\_\_\_ Ik doe mijn beste werk laat 's avonds of vroeg in de morgen
- 13 \_\_\_\_\_ Als ik niet voor 23 uur naar bed ga, krijg ik een 2e golf van energie die vaak duurt tot 1.00 a 2.00 uur
- \_\_\_\_\_ **Totaal**

### Gebeurtenissen die vaak voorkomen

Vroeger en nu

- 1 \_\_\_\_\_ Ik krijg verkoudheden/hoestjes die weken aanhouden
- 2 \_\_\_\_\_ Ik heb terugkerende bronchitis, longontsteking of andere luchtweginfecties
- 3 \_\_\_\_\_ Ik krijg 2 of meer keer per jaar astma, verkoudheden of andere aandoeningen van de luchtwegen
- 4 \_\_\_\_\_ Ik krijg vaak huiduitslag, dermatitis of andere huidaandoeningen

- 5 \_\_\_\_\_ Ik heb reuma
- 6 \_\_\_\_\_ Ik ben allergisch voor verschillende stoffen in het milieu
- 7 \_\_\_\_\_ Ik heb meerdere overgevoeligheden voor chemische stoffen
- 8 \_\_\_\_\_ Ik heb Chronisch Vermoeidheid Syndroom/ME
- 9 \_\_\_\_\_ Ik krijg zonder duidelijke oorzaak, pijn in de spieren van mijn bovenrug en lage nek
- 10 \_\_\_\_\_ Ik krijg pijn in de spieren aan de zijkanten van mijn hals
- 11 \_\_\_\_\_ Ik heb slapeloosheid of moeite met slapen
- 12 \_\_\_\_\_ Ik heb fibromyalgie
- 13 \_\_\_\_\_ Ik heb astma
- 14 \_\_\_\_\_ Ik heb hooikoorts
- 15 \_\_\_\_\_ Ik heb last van zenuwzinking(en)
- 16 \_\_\_\_\_ Mijn allergieën worden steeds erger (of komen vaker voor)
- 17 \_\_\_\_\_ De vetkussentjes in de palmen van mijn handen en/of de topjes van mijn vingers zijn vaak rood
- 18 \_\_\_\_\_ Ik krijg eerder blauwe plekken dan vroeger
- 19 \_\_\_\_\_ Ik heb een gevoelige plek achter op mijn rug naast mijn ruggengraat aan onderkant van mijn ribbenkast als er op gedrukt word
- 20 \_\_\_\_\_ Ik heb zwelling onder mijn ogen als ik opsta die weggaat als ik een paar uur op ben

**De volgende twee vragen zijn alleen voor vrouwen:**

- 21 \_\_\_\_\_ Ik heb meer last van PMS-symptomen zoals krampen, opgeblazenheid, hoofdpijn, humeurigheid, geïrriteerdheid, , vermoeidheid, emotionele instabiliteit
- 22 \_\_\_\_\_ Mijn menstruaties zijn vaak hevig, maar stoppen vaak bijna op de 4e dag om dan dag 5 en 6 weer erger te worden

\_\_\_\_\_ **Totaal**

**Voedingspatronen**

Vroeger en nu

- 1 \_\_\_\_\_ Ik heb koffie of een ander stimulerend middel nodig om 's morgens op te starten
- 2 \_\_\_\_\_ Ik heb vaak erge trek in vet eten en voel me dan beter
- 3 \_\_\_\_\_ Ik gebruik vet eten om mezelf aan te drijven
- 4 \_\_\_\_\_ Ik gebruik vet eten en iets met cafeïne (koffie, cola, chocola) om mezelf aan de gang te krijgen
- 5 \_\_\_\_\_ Ik heb vaak erge trek ik zout eten; ik hou van hartig eten



- 6 \_\_\_\_\_ Ik voel me slechter als ik kaliumrijk eten eet, vooral 's morgens (bananen, vijgen, rauwe aardappels)
- 7 \_\_\_\_\_ Ik heb erge trek in proteïnerijk eten, vlees, kaas e.d.
- 8 \_\_\_\_\_ Ik heb erge trek in zoet (cakes, gebak, donuts, gedroogd fruit, snoepjes of dessert)
- 9 \_\_\_\_\_ Ik voel me slechter als ik een maaltijd oversla

\_\_\_\_\_ **Totaal**

### Factoren die het erger maken

Vroeger en nu

- 1 \_\_\_\_\_ Ik heb constant stress in mijn leven of op mijn werk
- 2 \_\_\_\_\_ Ik heb geen regelmatige eetgewoonten en ik plan mijn maaltijden slecht
- 3 \_\_\_\_\_ Mijn relaties thuis of op het werk zijn niet gelukkig
- 4 \_\_\_\_\_ Ik beweeg niet regelmatig
- 5 \_\_\_\_\_ Ik eet veel fruit
- 6 \_\_\_\_\_ Ik heb te weinig vreugdevolle activiteiten in mijn leven
- 7 \_\_\_\_\_ Ik heb weinig controle over hoe ik mijn tijd doorbreng
- 8 \_\_\_\_\_ Ik verklein mn zoutinname
- 9 \_\_\_\_\_ Ik heb tandvlees/tand infecties en/of abcessen
- 10 \_\_\_\_\_ Ik eet op onregelmatige tijden

\_\_\_\_\_ **Totaal**

### Dingen die het beter maken

Vroeger en nu

- 1 \_\_\_\_\_ Ik voel me vrijwel meteen beter als een stressvolle situatie is opgelost
- 2 \_\_\_\_\_ Regelmatige maaltijden verminderen mijn klachten
- 3 \_\_\_\_\_ Ik voel me vaak beter na een avondje met vrienden
- 4 \_\_\_\_\_ Ik voel me vaak beter als ik ga liggen
- 5 \_\_\_\_\_ andere factoren waardoor je je beter voelt.

\_\_\_\_\_ **Totaal**

### Puntentelling

1. Tel eerst het totale aantal beantwoorde vragen in ieder onderdeel dat je met een getal anders dan 0 beantwoord hebt. Tel de totalen van 'verleden' en 'heden' apart op en zet de uitkomsten elk in het juiste daartoe bestemde vak voor ieder onderdeel van het 'totaal beantwoorde vragen' puntentellingschema (zie onderaan) op.

Als je bijvoorbeeld in totaal 21 vragen in de 'verleden'-kolom en 27 in de 'heden'-kolom van het gedeelte dat 'sleutelsignalen en symptomen' heet, hebt beantwoord met een 1, 2 of 3 dan zou totale score van het aantal vragen dat je beantwoord hebt in de 'verleden'-kolom 21 zijn en van de 'heden'-kolom 27 zijn.

Let op dat je niets kunt invullen voor de eerste sectie van de vragenlijst met de naam 'Factoren die invloed hebben gehad'. Deze sectie wordt apart behandeld en mis je in het totaal overzicht hieronder. Om die reden zijn je eerste in te vullen totalen voor de sectie 'sleutelsignalen en symptomen'.

- Nadat je klaar bent met het neerzetten van het aantal beantwoorde vragen in iedere kolom van elk onderdeel, tel je alle getallen voor iedere kolom van elk onderdeel, tel je alle getallen voor iedere kolom en het totaal in de 'totaal aantal antwoorden'-vakken onderaan iedere rij van het puntentellingschema op.
- Alle vakken in het 'totaal aantal antwoorden'-schema zouden nu gevuld moeten zijn.
- Ga dan naar het volgende deel van de puntentelling

#### Totaal aantal beantwoorde vragen

Naam van het onderdeel	Totaal aantal antwoorden	
	Verleden	Heden
<b>Sleutelsignalen en symptomen</b> Aantal vragen - 31		
<b>Energiepatronen</b> Aantal vragen - 13		
<b>Gebeurtenissen die vaak voorkomen</b> Aantal vragen - 20 voor mannen 22 voor vrouwen		
<b>Voedingspatronen</b> Aantal vragen - 9		
<b>Factoren die de situatie verergeren</b> Aantal vragen - 10		
<b>Verzachtende omstandigheden</b> Aantal vragen - 4		
<b>Totaal aantal antwoorden</b>		

#### Totaal aantal punten:

Dit deel van de puntentelling telt de getallen op (0, 1, 2 of 3) die je hebt ingevuld naast de vragen, toen je de vragenlijst beantwoordde. Tel die getallen in iedere kolom in elk onderdeel bij elkaar op en zet ze in het juiste vak in het onderstaande schema. Tel dan iedere kolom bij elkaar op om de totalen in de 'verleden'- en 'heden'-kolom te kunnen zetten. Zet deze totalen in de twee vakken onderaan om dit deel van de puntentelling af te ronden.

Naam van het onderdeel	Totaal aantal punten	
	Verleden	Heden

<b>Sleutelsignalen en symptomen</b> Totaal aantal punten dat mogelijk is - 93		
<b>Energiepatronen</b> Puntentotaal dat mogelijk is - 39		
<b>Gebeurtenissen die vaak voorkomen</b> Puntentotaal dat mogelijk is 60 voor mannen en 66 voor vrouwen		
<b>Voedingspatronen</b> Puntentotaal dat mogelijk is - 27		
<b>Factoren die de situatie verergeren</b> Puntentotaal dat mogelijk is - 30		
<b>Verzachtende omstandigheden</b> Puntentotaal dat mogelijk is - 12		
<b>Totaal aantal punten</b>		
<b>Totaal van antwoorden = ernst van de aandoening</b>		

### **Uitleg van de vragenlijst**

De vragenlijst is een waardevol hulpmiddel om vast te kunnen stellen **of** je bijnieruitputting hebt en zo ja, wat **de ernst** van je syndroom is. De juistheid ervan hangt er natuurlijk van af hoe serieus en eerlijk je ieder onderdeel hebt ingevuld.

Er is veel verschil in hoe mensen bijnieruitputting ervaren. Het totaal beantwoorde vragen geeft je een algemeen 'ja' of 'nee' antwoord op de vraag 'heb ik bijnieruitputting?'. Hierdoor kun je het totaal aantal symptomen zien.

Er zijn 87 vragen voor mannen en 89 voor vrouwen. Als je antwoordt op meer dan **26** (mannen) of **32** (vrouwen) van de vragen (ongeacht het cijfer) dan wil dat zeggen dat je enige mate van bijnieruitputting. Hoe hoger het aantal vragen, hoe ernstiger het is. Als je bevestigend hebt geantwoord op minder dan 20 van de vragen is het onwaarschijnlijk dat je bijnieruitputting hebt.

### **Puntentotaal**

Daarna tel je per blok op hoeveel punten je hebt, dus alle 1, 2 en 3tjes bij elkaar optellen. Het maximum aantal punten is 261 voor mannen en 267 voor vrouwen.

Score je totaal onder de **40** dan heb je het niet of vrijwel niet.

**44-87** (mannen) of **45-88** (vrouwen) = milde mate van bijnieruitputting. Dan kunnen evengoed sommige symptomen ernstig zijn.

**88-130** (man) of **89-132** (vrouw) = je bijniere zijn matig vermoeid.

Boven **130** voor mannen en **132** voor vrouwen = ernstige bijnieruitputting.

Vallen 1 of 2 onderdelen op omdat ze meer signalen hebben dan de andere. Als je een groep overheersende symptomen hebt dan zullen dat de meest bruikbare zijn om op te letten als je herstellende bent.

### **Factoren die invloed hebben gehad**

Hiermee kun je vaststellen waardoor de bijnieruitputting is ontstaan. Het aantal is niet belangrijk. Door in te zien hoe het is begonnen kun je zien welke acties je kunt ondernemen om met succes ervan te herstellen.