

Algemene Toestand Lijst

Datum:

Hieronder vindt u een aantal problemen of toestanden, die mogelijk op u van toepassing zijn geweest in de afgelopen weken. Wilt u telkens 1 van de opstaande streepjes achter het probleem omcirkelen?

	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Zeer Vaak
1. Vermoeid gevoel	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
2. Moe wakker worden	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
3. Onrustig slapen	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
4. Geen zin om iets te ondernemen	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
5. Veel tijd nodig om bij te komen na lichaamsbeweging	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
6. Een inspanning te kort kunnen volhouden	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
7. De aandacht slecht bij een ding houden	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
8. Gauw afgeleid zijn	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
9. Drukke in het hoofd	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
10. Onnodige fouten maken	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
11. Tekort aan rust	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
12. Moeite met ontspannen	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
13. Geen energie om iets te ondernemen	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
14. Prikkelbaar	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
15. Moeite met lopen en bewegen	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____
16. Stijfheid van het lichaam	I _____	I _____	I _____	I _____	I _____

Naam:

man / vrouw

Leeftijd:

Hoofdklacht:

Medicijnen:



Algemene Toestand Lijst

Korte toelichting

Deze vragenlijst is ontworpen vanuit het concept 'gewone overspanning' dat verwijst naar een gespannenheid in het algemene functioneren, die een voorloper en een voedingsbodem zou zijn voor het ontwikkelen van spanningsklachten (1).

In de beginfase van het ontstaan van klachten is er meestal een spanningsbron, maar die hoeft nog geen weerslag te hebben op het algemene functioneren. De dagelijkse bewegingen en handelingen verlopen zonder problemen, de aandacht is goed te concentreren, het slapen is ongestoord en men staat fit en uitgerust op. Er is een beperkt probleem, vaak lokaal in het bewegingsapparaat, die met gerichte oefeningen voor de aandacht, beweging of ademhaling of met manuele behandeling snel te verhelpen is.

Wanneer een lokaal verhoogde spierspanning echter gaat uitbreiden en generaliseren (2), wanneer de aandacht door het probleem in beslag wordt genomen en men gaat piekeren (3), wanneer rusteloosheid ontstaat, het slapen bemoeilijkt is en men minder uitgerust opstaat, dan is er invloed op deze algemene toestand. Men herstelt minder goed, het functioneren gaat meer energie kosten en wordt vermoeiender.

Dit hoeft niet de aandacht te trekken en tot klachten te leiden, deze toestand kan 'gewoon' worden en kan heel lang bestaan. Wanneer echter klachten ontstaan, die niet langer te negeren zijn en het functioneren storen, dan blijkt vaak al heel lang een dergelijke toestand van verhoogde spanning te hebben bestaan.

Daarom is het te zien als 'voedingsbodem' en 'voorloper' van klachten en is de ATL geen specifieke klachtenlijst. De score is te berekenen door de antwoordmogelijkheden waarden toe te kennen:

Nooit	= 0
Zelden	= 1
Soms	= 2
Vaak	= 3
Heel vaak	= 4

Maximaal mogelijke score: 64

Een normale score: < 27

Licht verhoogd: > 27

Na een aantal behandelingen zou de score af moeten nemen.

1. Moeilijk bewegen: 5, 6, 15, 16.
2. Vermoeid: 1, 2, 3, 11, 12.
3. Mentale onrust: 7, 8, 10, 14.

