

Vragenlijst Winterdepressie

Gebaseerd op de Seasonal Pattern Assessment Questionnaire (SPAQ)

Vul deze vragenlijst in en bespreek dit met je huisarts/psycholoog/psychiater. Vragen over (de behandeling van) winterdepressie? Mail info@kenniscentrumwinterdepressie.nl.

Geef per maand aan wat van toepassing is.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Meeste energie												
Gewichtstoename												
Meest sociaal												
Minste slaap nodig												
Meer behoefte aan eten												
Somberheid/stemmingswisselingen												
Gewichtsafname												
Minst sociaal												
Minst energie												
Minder behoefte aan eten												
Minste seksuele behoefte												
Meeste slaap nodig												

Hoe groot is het verschil tussen de lente/zomer en de herfst/winter?

Geen verschil
 Klein verschil
 Redelijk verschil
 Groot verschil
 Enorm verschil

Slaaplengte					
Sociale activiteiten					
Stemming					
Gewicht					
Behoeftte aan eten, snacks etc.					
Energie					

Hoe erg belastend/beperkend is de seizoenswisseling voor jou?

- Ernstig
- Erg
- Redelijk
- Niet ernstig
- Totaal niet ernstig

Hoelang heb je al last van de seizoenswisseling?

1 jaar 1-3 jaar 3-6 jaar langer dan 6 jaar

Geef in uren aan hoeveel slaap je per dag nodig hebt gedurende onderstaande perioden, inclusief dutjes etc.

November tot Maart uren
April tot Juni uren
Juli tot September uren
Oktober uren

In welke maanden ben je het meest/snelst gestrest/geprikkeld?

Jan Feb Mrt Apr Mei Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dec

Merk je een verandering in voedselbehoefte gedurende de herfst/winter?

Ja Nee

Beschrijf

.....
.....
.....
.....
.....

Bloeduitslagen

Vitamine D < 75 nmol/l > 75 nmol/l
Vitamine B12 < 300 pmol/l > 300 pmol/l
Vitamine B1 < 80 nmol/l > 80 nmol/l
Foliumzuur < 25 nmol/l > 25 nmol/l
TSH < 5 mU/l > 5 mU/l

Deze vragenlijst is afkomstig van het Kenniscentrum Winterdepressie (www.kenniscentrumwinterdepressie.nl) en met permissie gebaseerd op de Seasonal Pattern Assessment Questionnaire (SPAQ) van N. E. Rosenthal, G. Bradt and T. Wehr. Verspreiding, aanpassing of overname van dit formulier zonder toestemming is niet toegestaan.