

## Uitleg bij de PCL-5 vragenlijst



Na een hersenschudding kan niet alleen je hoofd van slag zijn, maar ook je stresssysteem.

Soms komt dat door de gebeurtenis zelf: een val, ongeluk, klap, ambulance of ziekenhuisbezoek. Soms waren er al stress- of traumaklachten, en worden die door de hersenschudding, schrik, onzekerheid of lichamelijke klachten sterker.

Binnen KopOp gebruiken we de PCL-5 om stressreacties beter te begrijpen.

De vragenlijst stelt geen diagnose PTSS (posttraumatische stressstoornis). Een hogere score betekent dus niet automatisch dat je PTSS hebt. De score helpt wel om mee te denken of extra steun of hulp verstandig kan zijn.

### Waar vind je de vragenlijst?

De PCL-5 staat in een apart document. Lees de instructie rustig door en vul daarna de vragenlijst in. Als je klaar bent, tel je de punten van alle vragen bij elkaar op. Hieronder lees je wat je score ongeveer betekent.

## Hoe lees je de score?

- De PCL-5 heeft 20 vragen.
- Elke vraag krijgt een score van 0 tot 4.
- Tel de scores van alle 20 vragen bij elkaar op.
- De totaalscore loopt van 0 tot 80.
- Hoe hoger de score, hoe meer stressreacties je ervaart rond de gebeurtenis of de periode daarna.
- Een score van 31 of hoger is een duidelijke aanleiding om je score te bespreken met je huisarts of behandelaar.
- Scoor je lager dan 31, maar maak je je zorgen of loop je vast? Bespreek het dan alsnog met je huisarts of behandelaar.

**Bij gedachten aan zelfbeschadiging of niet meer willen leven:** zoek direct hulp via je huisarts, huisartsenpost of 113 Zelfmoordpreventie: 113.nl of 0800-0113.

## Als je contact wilt opnemen met je huisarts

Soms is het lastig om goed uit te leggen wat er aan de hand is. Daarom staat hieronder een korte tekst die je kunt gebruiken. Je kunt deze tekst kopiëren, meenemen naar je afspraak of sturen via het patiëntenportaal van je huisarts.

Vul je score in en schrijf kort op waar je vooral last van hebt.

### Voorbeeldtekst voor je huisarts

Beste huisarts,

Ik volg de KopOp-module vanwege klachten na een hersenschudding / licht traumatisch hersenletsel.

Als onderdeel daarvan heb ik de PCL-5 ingevuld. Deze vragenlijst kijkt naar stressreacties na een ingrijpende gebeurtenis of periode. De vragenlijst stelt geen diagnose PTSS, maar helpt wel om te signaleren of extra steun of hulp verstandig kan zijn.

Mijn score was: [vul score in].

Bij de PCL-5 wordt vaak een score van ongeveer 31 tot 33 of hoger gebruikt als aanwijzing dat verder onderzoek naar PTSS passend kan zijn.

Ik merk vooral: [bijvoorbeeld slecht slapen / nare beelden / veel spanning / vermijden / paniek / snel schrikken / vastlopen thuis, op school of op werk].

Ik wil graag met u bespreken of aanvullende hulp of verwijzing passend is.

## Tot slot

Goed dat je dit hebt ingevuld. Zo brengen we beter in kaart wat er speelt en welke koers nu handig lijkt.

We denken graag mee in je herstel.

*Greetje*