

Evaluatieformulier

Aan de hand van onderstaand vragenformulier kunt u bepalen wat het effect van de lichttherapie is. Het formulier is gebaseerd op vragenlijsten die artsen gebruiken bij hun onderzoek. De meeste mensen vertonen niet alle symptomen, dus er is geen standaard totaal waarde aan te geven. Wel geldt dat de totaalscore in de loop van de tijd zou moeten dalen. U kunt deze lijst meenemen als u uw arts bezoekt.

De bedoeling is, dat u met een cijfer de mate aangeeft waarin uw gevoel en doen en laten gedurende de afgelopen week afweken van normaal, dus ten opzichte van wanneer u zich goed voelt.

U vergelijkt dus steeds de huidige situatie met de normale situatie, niet met de situatie van een week eerder.

0 = geen verschil; 1 = enigszins anders, 2 = duidelijk anders; 3 = aanzienlijk anders; 4 = heel anders.

Voorbeeld: als u voor het begin van de lichttherapie duidelijk minder goed in slaap kunt komen dan normaal, dan noteert u een 2. Als hierin na de eerste behandelweek geen verandering is gekomen, dan noteert u weer een 2. Als u wel wat makkelijker in slaap komt, maar nog niet zoals normaal, noteert u een 1.

Overzicht symptomen van depressiviteit					
Verschijnsel	Voor gebruik van de Pharos	Na 1 week	Na 2 weken	Na 3 weken	Na 4 weken
Neerslachtig en gedeprimeerd					
Minder interesse om iets te doen					
Minder interesse in sex					
Minder interesse in eten					
Gewichtsverlies					
Moeilijk in slaap komen					
Slecht slapen, 's nachts wakker worden					
Te vroeg wakker worden					
Zichzelf mislukt voelen					
Gevoel dat het leven niet de moeite waard is					
Gespannen, prikkelbaar, bezorgd					
Overtuigd dat u ziek bent; overmatig bezorgd over uw gezondheid					
Langzamer denken of spreken					
Gejaagd, rusteloos, niet in staat om stil te zitten					
Gevoel buiten de realiteit te staan, als in een droom					
Achterdochtig, wantrouwig zijn					
Verstrooidheid, verlies van concentratie					
Fysieke vermoeidheid b.v. zwaar gevoel in armen en benen, hoofdpijn, spierpijn, rugpijn					
Andere lichamelijke verschijnselen, b.v. maagproblemen, overmatig transpireren, vaak moeten plassen, droge mond, kramp, hartkloppingen, hyperventileren					
Zich 's ochtends minder goed voelen dan 's avonds.					
Zich 's avonds minder goed voelen dan 's ochtends					
Standaard depressiescore					
Minder aangenaam zijn in de omgang, mensen vermijden					
Gewichtstoename					
Meer willen eten dan normaal					
Daadwerkelijk meer eten dan normaal					
Verlangen naar zoet en koolhydraatrijk voedsel/snoep					
Teveel slapen, overmatig vermoeid gevoel					
Zich 's middags of 's avonds minder goed voelen, maar dan een uur of langer voor bedtijd weer beter.					
Aanvullende depressiescore					
Standaard + aanvullende depressiescore					