



62091

MEDISCH GEHEIM indien ingevuld

Vragenlijst Nazorg Militair

Invulinstructie

In deze vragenlijst worden u verschillende vragen gesteld over positieve en minder positieve effecten van uitzending. Hierbij wordt zowel ingegaan op medische, psychische als sociale onderwerpen. Geef slechts één antwoord op elke vraag, vul dus niet twee cirkeltjes in. Alleen bij een aantal medische vragen kunt u meerdere keuzes invullen. Als u uw antwoord wilt wijzigen, zet dan een kruis door het foute antwoord.



GOED



FOUT



FOUT



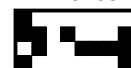
GOED

Nazorg vragen

1. Hoe zou u uw gezondheid gedurende de afgelopen maand beoordelen?
- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Uitstekend | Goed | Gaat wel | Matig | Slecht |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
2. Hoe schat u uw gezondheid momenteel in (in vergelijking met voor uw vertrek naar het uitzendgebied)?
- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Veel beter dan voor | Enigszins beter | Ongeveer hetzelfde | Enigszins slechter | Veel slechter |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
3. Heeft u na uw laatste uitzending gedurende langere tijd beperkingen ondervonden bij het verrichten van uw normale werkzaamheden?
- ☐ Nee
- ☐ Ja, alleen bij lichamelijk inspannende werkzaamheden
- ☐ Ja, alleen bij geestelijk/ mentaal inspannende werkzaamheden
- ☐ Ja, bij zowel lichamelijk als geestelijk inspannende werkzaamheden
- ☐ Ja, zelfs bij niet of licht inspannende werkzaamheden
4. Heeft u momenteel last van uw gezondheid waarbij u denkt dat dit samenhangt met de uitzending?
- | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ja | Weet ik niet zeker | Nee |
| ☐ | ☐ | ☐ |
- Ga door naar blz 2**

Ga door naar blz 4

62091





62091

MEDISCH GEHEIM indien ingevuld

Vragenlijst Nazorg Militair

5. Vul de cirkeltjes in die het beste uw huidige gezondheidsproblemen beschrijven die naar uw mening samenhangen met uw uitzending (meerdere keuzes mogelijk). Geef tevens aan of u voor deze gezondheidsproblemen contact hebt gezocht met een arts.

	Klacht	Contact gehad met arts
Aanhoudend hoesten/slijm in de keel	☐	☐
Loopneus	☐	☐
Bloedneus	☐	☐
Koorts	☐	☐
Futloos/vermoeid	☐	☐
Hoofdpijn	☐	☐
Gewrichten	☐	☐
Rugpijn	☐	☐
Spierpijn	☐	☐
Doof of tintelend gevoel in handen of voeten	☐	☐
Huidaandoeningen of uitslag	☐	☐
Oorsuizen	☐	☐
Rode of tranende ogen	☐	☐
Verminderd zicht alsof het licht uitgaat	☐	☐
Pijn of druk op borst	☐	☐
Hartkloppingen	☐	☐
Duizeligheid, flauwvallen of licht gevoel in het hoofd	☐	☐
Ademhalingsproblemen	☐	☐
Diarree, overgeven of regelmatige spijsverteringsmoeilijkheden	☐	☐
Verminderde motoriek en coördinatie	☐	☐
TBC/positieve mantoux	☐	☐
Anders	☐	☐

Indien u "anders" heeft ingevuld, welk ander gezondheidsprobleem betreft het?

62091





62091

MEDISCH GEHEIM indien ingevuld

Vragenlijst Nazorg Militair

6. Schrijft u uw huidige gezondheidsproblemen toe aan factoren waaraan u tijdens uw uitzending heeft blootgestaan?

Nee

Ja

☐☐

Indien u "nee" heeft ingevuld, kunt u doorgaan naar vraag 8.

7. Kruis de factor(en) aan waarvan u vindt dat deze met uw gezondheidsproblemen samenhangen (meerdere keuzes mogelijk).

- | | | | |
|--|-----------------------|--|-----------------------|
| insecten (zoals b.v. zandvliegen, muggen) | ☐ | oplosmiddelen | ☐ |
| DEET insectwerend middel op de huid | ☐ | verf | ☐ |
| anti malariamiddelen | ☐ | straling | ☐ |
| vaccinaties | ☐ | radar of microgolven | ☐ |
| geïmpregneerde kleding | ☐ | lasers | ☐ |
| bestrijdingsmiddelen in de omgeving | ☐ | luid lawaai | ☐ |
| vlooiën- of luizenbeschermingsmiddelen | ☐ | extreme trillingen | ☐ |
| pesticidenstrips | ☐ | industriële vervuiling | ☐ |
| rook van oliebrand | ☐ | zand/stof | ☐ |
| rook van verbrand afval of ontlasting | ☐ | auto-ongeluk | ☐ |
| uitlaatgassen | ☐ | verarmd uranium | ☐ |
| rook van (tent)verwarming | ☐ | kogelwerend vest | ☐ |
| brandstoffen | ☐ | bed (legering) | ☐ |
| rook van rookgranaten | ☐ | schoeisel/schoenen | ☐ |
| ontploffing/IED/beschieting | ☐ | lichamelijk zwaar inspannend werk | ☐ |
| lokale bevolking met tbc of andere ziektes | ☐ | mentaal (geestelijk) zwaar inspannend werk | ☐ |
| extreme temperaturen | ☐ | anders | ☐ |

Indien u "anders" heeft ingevuld, welke andere factor betreft het?

62091

MEDISCH GEHEIM indien ingevuld

3 / 9



Vragenlijst Nazorg Militair

Als men langere tijd van huis is geweest, kan het lastig zijn om het dagelijkse leven weer op te pakken. Beoordeel onderstaande vragen over uw periode na terugkeer van uw uitzending en geef aan of dit op u van toepassing is.

8. Voelt u zich momenteel psychisch goed 'in uw vel zitten' (in vergelijking met vóór uw vertrek naar het uitzendgebied)?
- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Veel beter dan voor | Enigszins beter | Ongeveer hetzelfde | Enigszins slechter | Veel slechter |
| ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
9. Ik heb sinds de terugkeer van mijn uitzending....
- | | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | Ja, helemaal | Vrij goed | Gaat wel | Niet goed | Nee, helemaal niet |
|mijn draai weer gevonden thuis | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
|mijn draai weer gevonden op het werk | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
10. Ik kan sinds de terugkeer van mijn uitzending.....
- ☐ goed terecht bij anderen ☐ redelijk terecht bij anderen ☐ slecht terecht bij anderen
11. Ik heb sinds de terugkeer van mijn uitzending....
- | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
|serieuze conflicten gehad met mijn partner, familieleden, vrienden of collega's die me nog steeds zorgen baren. | Speelt nooit | Speelt vrijwel nooit | Speelt af en toe | Speelt sterk | Speelt heel sterk |
| | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Afgelopen maand

Vraag 12 t/m 15 hebben betrekking op afgelopen maand

Soms kan het lastig zijn om ervaringen van een uitzending achter u te laten. Bekijk onderstaande gedragingen die kunnen voorkomen na een uitzending.

Geef aan of u onderstaande gedragingen wel of niet de afgelopen maand hebt ervaren of de mate waarin u dit hebt ervaren.

- | | | | | |
|--|-----------------------|--------------------------|------------------------------|-----------------------|
| | Nee | Ja | | |
| 12. Gebruikte u meer alcohol dan u wilde? | ☐ | ☐ | | |
| 13. Heeft u wel eens het gevoel gehad te moeten minderen met drinken? | ☐ | ☐ | | |
| | Helemaal niet | Een paar of enkele dagen | Meer dan de helft v.d. dagen | Bijna elke dag |
| 14a. Ik heb weinig interesse of plezier gehad in het ondernemen van activiteiten | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14b. Ik heb mezelf down, depressief of hopeloos gevoeld | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14c. Ik heb last gehad van slechte eetlust of overmatig eten | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |



62091

MEDISCH GEHEIM indien ingevuld

Vragenlijst Nazorg Militair

	Helemaal niet	Zelden	Soms	Vaak	Erg vaak
15a. Ik heb de neiging gehad iemand iets aan te doen op mijn werk of thuis	☐	☐	☐	☐	☐
15b. Ik heb sterker de behoefte gehad om mij roekeloos te gedragen, zoals bijvoorbeeld sneller autorijden of gevaarlijke activiteiten en sporten te kiezen	☐	☐	☐	☐	☐

Afgelopen week**Vraag 16 t/m 28 hebben betrekking op de afgelopen week**

Soms kan het lastig zijn om ervaringen van een uitzending achter u te laten. Bekijk onderstaande reacties die kunnen voorkomen na een uitzending.

Geef aan of u één van de onderstaande reacties wel of niet de afgelopen week minstens TWEE keer hebt ervaren.

	Nee	Ja
16. Van streekmakende gedachten over, of herinneringen aan een gebeurtenis van de uitzending die tegen uw wil zijn opgekomen	☐	☐
17. Van streek makende dromen over een gebeurtenis van de uitzending	☐	☐
18. U gedragen of u voelen alsof een gebeurtenis van de uitzending opnieuw plaatsvindt	☐	☐
19. Van streek raken door dingen die u aan een gebeurtenis van de uitzending herinneren	☐	☐
20. Lichamelijke reacties (zoals snelle hartslag, opstandige maag, zweten, duizeligheid) wanneer u wordt herinnerd aan een gebeurtenis van de uitzending	☐	☐
21. Moeite bij het in slaap komen of blijven	☐	☐
22. Geïrriteerdheid of woede-uitbarstingen	☐	☐
23. Moeite hebben met concentreren	☐	☐
24. Extra alertheid voor mogelijke gevaren voor uzelf en anderen	☐	☐
25. Gespannen of schrikachtig zijn bij onverwachte dingen	☐	☐

62091





62091

MEDISCH GEHEIM indien ingevuld

Vragenlijst Nazorg Militair

Hieronder staan enkele uitspraken met betrekking tot afgelopen week. U kunt het één bijvoorbeeld in het geheel niet hebben ervaren en het andere juist wat meer. Vul dat cirkeltje in dat voor u het beste past tussen "ja, dat klopt" en "nee, dat klopt niet".

- | | ja, dat klopt | | | | | | nee, dat klopt niet |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 26. Ik voel me moe | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 27. Ik vind dat ik weinig doe op een dag | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 28. Ik voel me slap | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

In een gesprek met een hulpverlener kan worden besproken hoe het nu met u gaat en kan worden teruggekeken op de periode van en na de uitzending.

- | | Nee | Ja |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 29. Zou u zo'n gesprek op prijs stellen? | ☐ | ☐ |

Positieve ervaringen

Hoewel een missie bedreigend en aangrijpend kan zijn, kan het ook positieve gevolgen hebben. Geef voor elke bewering hieronder aan in welke mate deze verandering plaatsvond in uw leven als gevolg van uw uitzending. U kunt iets bijvoorbeeld in het geheel niet hebben ervaren of juist wat meer.

Vul dat cirkeltje in dat voor u het beste past tussen 'niet' en in 'zeer sterke mate ervaren'.

- | | Niet ervaren | | | | | In zeer sterke mate ervaren |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 30. Ik weet beter dan voorheen dat ik moeilijkheden aan kan | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 31. Mijn eigen leven heeft voor mij meer waarde gekregen | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 32. Ik voel me sterker met andere mensen verbonden | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 33. Ik ben meer geneigd om dingen die verandering nodig hebben, te veranderen | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 34. Mijn geloofsovertuiging is sterker geworden | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

62091





62091

MEDISCH GEHEIM indien ingevuld

Vragenlijst Nazorg Militair

Achtergrondgegevens

1. Wat is de datum waarop u deze lijst invult? Dag Maand Jaar

		-			-				
--	--	---	--	--	---	--	--	--	--

2. Wat is uw achternaam?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. Wat is uw geslacht? ☐ man ☐ vrouw

4. Wat is uw personeelsnummer?

Als u zowel een Peoplesoftnummer, als een registratienummer heeft,
vul dan beide nummers in.

Peoplesoftnummer

V

--	--	--	--	--	--	--	--

Registratienummer

--	--	--	--	--	--	--	--

5. Tot welk krijgsmachtdeel behoort u?

- ☐ KM Vloot
- ☐ KM Mariniers
- ☐ KL
- ☐ KLu
- ☐ KMar

6. Wat was uw rang tijdens de uitzending?

- | | |
|---|---|
| ☐ SLD2/MATR2/MARN2/MAR3 | ☐ ELNT/LTZ2/ELNTMARNs |
| ☐ SLD1/MATR1/MARN1 | ☐ KAP/LTZ2OC/KAPMARNs |
| ☐ KPL/MAR2 | ☐ MAJ/LTZ1/MAJMARNs |
| ☐ KPL1/MAR1 | ☐ LKOL/KLTZ/LKOLMARNs |
| ☐ SGT/WMR | ☐ KOL/KTZ/KOLMARNs |
| ☐ SGT1/WMR1 | ☐ BGEN/CDRE/CDR/BGENMARNs |
| ☐ SM/OW | ☐ GENM/SBN/GENMAJMARNs |
| ☐ AOO | ☐ LGEN/VADM/LGENMARNs |
| ☐ VDG/KNT | ☐ GEN/LADM/GENMARNs |
| ☐ TLNT/LTZ3/TLNTMARNs | |

62091





62091

MEDISCH GEHEIM indien ingevuld

Vragenlijst Nazorg Militair

7. Hieronder vindt u de codes van de verschillende missies.

<u>Afghanistan</u>	<u>Afrika</u>	<u>Balkan</u>	<u>Irak</u>	<u>Perzische Golf</u>	<u>Midden Oosten</u>
01 ISAF	10 EUSEC (FIN) 11 BINUB 12 UNMIS 13 SSR 14 EUFOR/ Tchad/RCA 92 Overig	20 EUFOR 21 EUPM 22 EUMM 23 NHQ 24 KFOR 25 EUCE 93 Overig	30 NTM-I 94 Overig	40 NLO CTF 150 41 CIFC 42 NTLC 95 Overig	50 UNTSO 51 EU BAM 52 UNIFIL 96 Overig

Vul de code van uw laatste missie in de bolletjes in.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1e cijfer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2e cijfer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

8. Vink de situaties aan welke van toepassing waren op u en uw uitzending (meerdere antwoorden mogelijk)

Ik was.....

- ☐ Met de eigen eenheid uitgezonden
- ☐ Als individu toegevoegd aan een niet-Nederlandse eenheid of staf voor de hele uitzending
- ☐ Als individu toegevoegd aan een eenheid van een ander operationeel commando (CLAS, CZSK, CLSK, KMAR) dan waartoe u behoort
- ☐ Als individu toegevoegd aan een eenheid van hetzelfde operationeel commando
- ☐ Aan boord van een schip/onderzeeboot
- ☐ Als gemilitariseerde burgermedewerker uitgezonden
- ☐ Als reservist uitgezonden

9. Indien uw laatste uitzending ISAF betreft, kunt u hieronder aangeven met welke eenheid u uitgezonden bent geweest?

- | | | | |
|---|------------------------------------|------------------------------|--|
| ☐ Batstaf, gnk, verk, vmd | ☐ Apache Det | ☐ ST TFU | ☐ PRT |
| ☐ Stcie | ☐ Chinook Det | ☐ NIST | ☐ SF |
| ☐ Acie | ☐ Hercules Det | ☐ Gncie | ☐ OMLT |
| ☐ Bcie | ☐ Cougar Det | ☐ ISTAR | ☐ PSE |
| ☐ Ccie | ☐ F16 Det | ☐ LSD | ☐ Overige eenheden |
| ☐ Dcie | ☐ ATF overig | ☐ JSD | |

10. Hoeveel uitzendingen heeft u voor deze uitzending verricht?

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5+

62091





62091

MEDISCH GEHEIM indien ingevuld

Vragenlijst Nazorg Militair

11. Wat is op dit moment uw (privé) woonsituatie?

☐ alleenwonend ☐ gehuwd ☐ samenwonend ☐ met ouders ☐ op kazerne ☐ anders

12. Op welk nummer bent u telefonisch bereikbaar? Vul tien cijfers in (indien u woonachtig bent in het buitenland graag een 4 cijferig landnummer toevoegen).

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

13. Onder welk Gezondheidscentrum of ziekenboeg valt u?

- als u de dienst heeft verlaten, vul dan uw laatste gezondheidscentrum/ziekenboeg in
- als u een gemilitariseerde burger bent, vul dan bij 'overig' het ARBO centrum in

- | | |
|--|---|
| ☐ Assen | ☐ 't Harde |
| ☐ Amersfoort | ☐ Hoogerheide |
| ☐ Amsterdam | ☐ Leeuwarden |
| ☐ Apeldoorn | ☐ Luchthaven Schiphol |
| ☐ Breda | ☐ Nieuw Milligen |
| ☐ Darp/Havelte | ☐ Oirschot |
| ☐ Den Haag | ☐ Roosendaal |
| ☐ Den Helder Centrale ziekenboeg | ☐ Rotterdam |
| ☐ Den Helder ziekenboeg Erfprins | ☐ Schaarsbergen |
| ☐ Den Helder ziekenboeg MVKK | ☐ Soesterberg KL |
| ☐ Den Helder ziekenboeg Mijndienst en onderzeedienst | ☐ Soesterberg KLu |
| ☐ Doorn | ☐ Utrecht |
| ☐ Ede | ☐ Vught |
| ☐ Eibergen | ☐ Volkel |
| ☐ Eindhoven | ☐ Vredepeel |
| ☐ Ermelo | ☐ Weert |
| ☐ Garderen | ☐ Wezep |
| ☐ Gilze Rijen | ☐ Weet ik niet |
| ☐ Harskamp | ☐ Overig, namelijk |
| ☐ Hilversum | |

--

Controleer of u uw personeelsnummer en telefoonnummer (correct) heeft ingevuld, anders kan er helaas geen contact met u worden gezocht, mocht daar aanleiding toe zijn.

HARTELIJK DANK VOOR HET INVULLEN VAN DE VRAGENLIJST!

62091

