

Beste deelnemer,

Voor u ligt de vragenlijst voor het onderzoek naar de relatie tussen het glutenvrije dieet, coeliakie en depressie. Dit onderzoek is bedoeld voor mensen van 18 jaar of ouder. Wij willen graag horen van mensen die een glutenvrij dieet houden. Het maakt niet uit of u zich aan het dieet houdt omdat u coeliakie of dermatitis herpetiformis hebt of omdat u daar een andere reden voor hebt. Ook horen we graag van mensen die (mogelijk) wel coeliakie hebben maar die zich op dit moment niet aan een glutenvrij dieet houden.

De vragenlijst bestaat uit vier delen; een algemeen deel en drie onderdelen met vragen over depressieve klachten. Invullen van de vragenlijst duurt gemiddeld ongeveer 20 minuten.

Uw deelname blijft anoniem en uw gegevens worden strikt vertrouwelijk behandeld.

U kunt deze vragenlijst ook op het internet invullen. Een deel van de portokosten die daarmee bespaard worden zullen wij doneren aan de Nederlandse Coeliakie Vereniging.

Het internet adres: www.glutenvrij.delarte.nl

Hartelijk dank voor uw bijdrage.

Algemene vragenlijst onderzoek glutenvrij dieet, coeliakie en depressie.

1. Hoe zou u zichzelf beschrijven ten aanzien van de manier waarop u op dit moment al dan niet bezig bent met een glutenvrij dieet. Kruis eerst hieronder uw antwoord aan en ga dan verder met de lijst met beschrijvingen. Omcirkel daar het antwoord dat het beste op u van toepassing is. Weet u ergens het antwoord niet op, gebruik dan de “weet niet” optie of het opmerkingen veld. Probeer u zo spontaan en eerlijk mogelijk te antwoorden.

- Ik ben niet op dieet en dat nooit geweest (*indien van toepassing ga naar vraag 4*)
- Ik ben niet op dieet en dat in het verleden wel geweest (*ga dan naar vraag 2*)
- Ik ben op dieet door glutenarm te eten
- Ik ben op glutenvrij dieet

Ik hou me aan mijn dieet:	<i>heel streng / gewoon goed / matig goed / niet goed</i>
Als mijn dieet te lastig wordt dan eet ik wel eens iets dat mogelijk niet goed is.	<i>waar / niet waar</i>
Als mijn dieet te lastig wordt dan eet ik producten die zeker gluten bevatten.	<i>waar / niet waar</i>
Ik krijg waarschijnlijk gluten binnen:	<i>zelden / 1 x per maand / 1 x per twee weken / 1 x per week / elke dag</i>
Ik controleer op gluten:	<i>alles wat los en vast zit / goed, maar het moet wel leefbaar blijven / af en toe</i>
Ik vind de informatie die de etiketten van producten mij geven voldoende om te bepalen of een product glutenvrij is	<i>waar / niet waar/ geen mening</i>
Ik zoek merkproducten die ik (voor het eerst) koop op in de glutenvrije merkartikelen lijst	<i>meestal / af en toe / nooit</i>
Ik controleer de vaste producten die ik koop nog een keer opnieuw op glutenvrijheid	<i>om de zoveel tijd / meestal niet</i>
Ik gebruik meer van nature glutenvrije producten dan merkartikelen	<i>waar / niet waar / weet niet</i>

Ik hou me aan de Codex Alimentarius norm dat er minder dan 20 ppm (20 mg/kg) gluten in een product mag zitten	<i>waar / niet waar / weet niet</i>
Ik eet glutenvrij tarwezetmeel (Codex Alimentarius norm < 200 ppm)	<i>waar / niet waar / weet niet</i>
Ik eet maltodextrine of dextrose- / glucosestroop uit tarwe of gerst	<i>waar / niet waar / weet niet</i>
Er is nog iets anders belangrijk aan de manier waarop ik dieet houd. Namelijk: _____	

2. Hoe lang houdt u zich op dit moment op deze manier aan uw dieet?
_____ jaren en _____ maanden.
 3. Hoe lang is de gehele periode dat u op enige manier met een glutenvrij dieet bezig bent geweest. Dus vanaf de eerste keer tot nu. _____ jaren en _____ maanden.
 4. Heeft u in de gehele periode dat u op enige manier met een glutenvrij dieet bezig bent geweest uw dieet wel eens onderbroken? Ja / nee. Zo ja, hoe vaak? _____ keer.
Hoe lang was de langste periode van onderbreking? _____ jaren en _____ maanden.
-

5. Heeft u coeliakie? Ja / nee / weet niet
Heeft u dermatitis herpetiformis? Ja / nee / weet niet
 6. a. Heeft u nog een andere ernstige medische of psychische aandoening waarvan de diagnose door een arts is gesteld? Ja / nee (zo ja, ga verder naar vraag b)
 - b. Namelijk: (hier zijn meerder antwoorden mogelijk)
 - Diabetes type I of II
 - Hypothyreoïdie
 - Astma
 - Depressie
 - Ziekte van Parkinson
 - anders nl.: _____
-

Uw leeftijd: _____ jaar

Uw geslacht: man / vrouw

Hoogste niveau van opleiding dat u geheel hebt afgerond of op dit moment volgt:

Heeft u nog opmerkingen of denkt u dat u belangrijke informatie niet kwijt kon in deze vragenlijst, gebruikt u dan de ruimte hieronder.

Instructies

Hieronder volgen uitspraken die in mindere of meerdere mate op u betrekking kunnen hebben.

Telkens wordt gevraagd hoe u over bepaalde dingen denkt **op het moment dat u zich somber voelt of in een sombere bui bent**. Hiermee wordt niet bedoeld een ernstige somberheid of depressie. Wat gevraagd wordt is of u wilt aangeven in hoeverre de uitspraken op u betrekking hebben als u zich enigszins somber voelt.

Probeer u zich de volgende situatie voor te stellen bij het invullen:

U hebt bepaald geen goede dag, maar u voelt zich niet echt in de put of depressief.

Het zou kunnen dat uw stemming de voorbode is van erger, maar het kan ook morgen of overmorgen weer beter gaan.

Als u een rapportcijfer zou moeten geven voor uw stemming, geeft u een 3 of 4 op een schaal die loopt van 0 tot 10 (waarbij 0 = helemaal niet somber, vanaf 6 = zeer somber / echt in de put of depressief en 10 = extreem somber / zeer depressief).

Als u dit op een schaal zou invullen dan zou het er zo uitzien:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
helemaal niet somber			enigszins somber				erg somber (depressief)			extreem somber (zeer depressief)

Probeer u zich a.u.b. hiervan een voorstelling te maken, bijvoorbeeld door terug te denken aan de laatste keer dat u zich enigszins somber (score 3 of 4) voelde.

{Neem even de tijd om zo'n situatie voor te stellen}

In hoeverre lukt het u zich zo'n situatie voor te stellen? goed
 enigszins
 niet

Beantwoord nu de vragen
(ook als het voorstellen niet zo goed lukt).

Dit is op mij van toepassing:

	niet	een beetje	nogal	sterk	zeer sterk
1. Ik kan alleen positief denken als ik me goed voel.	0	1	2	3	4
2. In een sombere bui durf ik minder risico's te nemen.	0	1	2	3	4
3. Als ik somber ben, denk ik dat ik me minder fouten kan permitteren.	0	1	2	3	4
4. Als ik somber ben, voel ik me vaker overstelpt door dingen.	0	1	2	3	4
5. Als ik somber ben, denk ik vaker dat ik niemand gelukkig kan maken.	0	1	2	3	4
6. In een sombere bui denk ik vaker na over hoe mijn leven anders had kunnen lopen.	0	1	2	3	4

Toelichting: Onderstaande vragen gaan over depressie en gerelateerde problemen. Lees a.u.b. de vragen zorgvuldig door en antwoordt door het rondje voor de betreffende vraag zwart te maken. Aan het einde van de lijst is ruimte voor opmerkingen.

Op sommige plaatsen wordt u gevraagd aan te geven hoe u zich de afgelopen week voelde. Dat is natuurlijk een momentopname, maar we zijn toch in deze momentopname geïnteresseerd. Dus, indien u zich de afgelopen week toevallig veel beter of slechter voelde dan anders, geeft u dan a.u.b. aan hoe u zich de afgelopen week voelde, en niet hoe u zich in het algemeen voelt. Verder gaan sommige over uw lichamelijke klachten zoals uw gewicht of hoe u slaapt. Deze klachten kunnen zowel door depressie als door een lichamelijke ziekte als bijvoorbeeld coeliakie veroorzaakt worden. Houd a.u.b. bij het beantwoorden de *oorzaak* van de klacht *buiten* beschouwing, het gaat er alleen om of u wel of niet in een bepaalde periode deze klacht hebt.

Vraag 1.

Heeft u de afgelopen maand een periode meegemaakt van minstens 2 weken waarin u zich bijna voortdurend somber voelde?

- nee
- ja
- ja, maar korter dan 2 weken, nl.:

Vraag 2.

Hebt u de afgelopen maand een periode meegemaakt van minstens 2 weken waarin u alle interesse kwijt was, of geen plezier meer beleefde aan dingen waaraan u anders wel plezier beleeft?

- nee
- ja
- ja, maar korter dan 2 weken, nl.:

→ **Vraag 1 en vraag 2 beide 'nee'? Ga door bij vraag 9.**

Vraag 3.

Indien u vraag 1 of vraag 2 met 'ja' hebt beantwoord, had (of heeft) u in diezelfde periode dan ook last van een of meer van de volgende verschijnselen? (kruis alles aan wat u bijna elke dag had of heeft in deze periode)

- duidelijke toename van gewicht (zonder opzet, veroorzaakt door toegenomen eetlust)
- duidelijke afname van gewicht (zonder opzet, veroorzaakt door verminderde eetlust)
- slaapproblemen (tenminste 2 uur minder slaap dan anders)
- teveel slaap (tenminste 2 uur meer dan anders)
- onrust, niet stil kunnen zitten (voor anderen waarneembaar)
- traagheid, niet op gang kunnen komen (voor anderen waarneembaar)
- moeheid, verlies van energie
- (lood)zwaar gevoel in armen of benen
- sterke schuldgevoelens of gevoelens van waardeloosheid
- concentratieproblemen of besluiteloosheid
- terugkerende gedachten aan de dood.

Vraag 4.

Indien u vraag 1 of vraag 2 met 'ja' hebt beantwoord, is uw stemming slechter in de ochtenden of in de avonden?

- slechter in de ochtenden
- slechter in de avonden
- geen duidelijk patroon over de dag

Vraag 5.

Indien u vraag 1 of vraag 2 met 'ja' hebt beantwoord, heeft deze periode veel invloed (gehad) op uw dagelijkse bezigheden (werk, school, functioneren thuis, omgang met andere mensen)?

- nee, weinig of geen invloed
- ja, een aantal dingen kostte mij veel meer moeite
- ja, ik heb een aantal dingen niet kunnen doen of aan anderen moeten overlaten

Vraag 6.

Indien u vraag 1 of vraag 2 met 'ja' hebt beantwoord, volgde deze periode op het overlijden van een dierbaar persoon?

- nee
- ja

Vraag 7.

Hebt u de afgelopen 3 maanden geneesmiddelen, alcohol of drugs gebruikt?

- nee
- ja

Schrijf a.u.b. hieronder op welke geneesmiddelen en/of drugs (inclusief alcohol) u regelmatig gebruikt hebt de afgelopen 3 maanden:

<u>naam medicijn/drug</u>	<u>dosering</u>	<u>sinds</u> _____ <u>tot</u>
.....
.....
.....

Vraag 8.

Indien u vraag 1 of vraag 2 met 'ja' hebt beantwoord, kunt u hieronder a.u.b. zo goed mogelijk aangeven wanneer deze periode is begonnen en geëindigd?

begin:
eind:

De volgende vragen gaan niet meer over de afgelopen maand:

Vraag 9.

Heeft u ooit een periode meegemaakt van minstens 2 weken waarin u zich bijna voortdurend somber voelde?

- nee
- ja
- ja, maar korter dan 2 weken, nl.:

Vraag 10.

Hebt u ooit een periode meegemaakt van minstens 2 weken waarin u alle interesse kwijt was, of geen plezier meer beleefde aan dingen waaraan u anders wel plezier beleeft?

- nee
- ja
- ja, maar korter dan 2 weken, nl.:

→ Vraag 9 en 10 beide 'nee'? Einde van deze vragenlijst. Ga naar de HADS op pag. 8.

Vraag 11.

Indien u vraag 9 of vraag 10 met 'ja' hebt beantwoord, had (heeft) u in diezelfde periode dan ook last van een of meer van de volgende verschijnselen? (kruis alles aan wat u bijna elke dag had/heeft in die periode) (als u vaker dan 1x zo'n periode hebt meegemaakt, neem dan de ergste periode).

- duidelijke toename van gewicht (zonder opzet, veroorzaakt door toegenomen eetlust)
- duidelijke afname van gewicht (zonder opzet, veroorzaakt door verminderde eetlust)
- slaapproblemen (tenminste 2 uur minder slaap dan anders)
- teveel slaap (tenminste 2 uur meer dan anders)
- onrust, niet stil kunnen zitten (voor anderen waarneembaar)
- traagheid, niet op gang kunnen komen (voor anderen waarneembaar)
- moeheid, verlies van energie
- (lood)zwaar gevoel in armen of benen
- sterke schuldgevoelens of gevoelens van waardeloosheid
- concentratieproblemen of besluiteloosheid
- terugkerende gedachten aan de dood.

Vraag 12.

Indien u vraag 9 of vraag 10 met 'ja' hebt beantwoord, was uw stemming slechter in de ochtenden of in de avonden?

- slechter in de ochtenden
- slechter in de avonden
- geen duidelijk patroon over de dag

Vraag 13.

Heeft de periode waarover u vraag 11 hebt beantwoord, veel invloed gehad op uw dagelijkse bezigheden (werk, school, functioneren thuis, omgang met andere mensen)?

- nee, weinig of geen invloed (→ einde van deze vragenlijst, ga naar pag. 8 HADS)
- ja, een aantal dingen kostte mij veel meer moeite
- ja, ik heb een aantal dingen niet kunnen doen of aan anderen moeten overlaten

Vraag 14.

Indien u vraag 13 met 'ja' hebt beantwoord, volgde deze periode op het overlijden van een dierbaar persoon?

- nee
- ja

Vraag 15.

Indien u vraag 13 met 'ja' hebt beantwoord, kunt u hieronder a.u.b. zo goed mogelijk aangeven wanneer deze periode is begonnen en geëindigd?

begin:
eind:

Vraag 16.

Indien u vraag 13 met 'ja' hebt beantwoord, hoe vaak hebt u een dergelijke periode meegemaakt? Bedoeld wordt een periode van somberheid en/of verlies van plezier, die minstens twee weken duurde, en die uw bezigheden of functioneren beïnvloedde.

..... maal.

Vraag 17.

Indien u vraag 13 met 'ja' hebt beantwoord, hoe oud was u toen u voor het eerst een dergelijke periode meemaakte? Bedoeld wordt een periode van somberheid en/of verlies van plezier, die minstens twee weken duurde, en die uw bezigheden of functioneren beïnvloedde.

..... jaar

Vraag 18.

Wanneer was de laatste keer dat u een periode meemaakte? Bedoeld wordt een periode van somberheid en/of verlies van plezier, die minstens twee weken duurde, en die uw bezigheden of functioneren beïnvloedde.

Begin laatste periode:
Eind:

Einde van dit deel van de vragenlijst. Dank voor het invullen.

Indien u commentaar hebt op de vragen, of als u uw antwoorden wilt toelichten, kunt u dat hieronder of bij de betreffende vraag noteren.

HADS

Deze vragenlijst dient als hulpmiddel om te weten te komen hoe U zich voelt. Lees iedere vraag en kruis het antwoord aan dat het beste weergeeft hoe U zich gedurende de afgelopen week gevoeld heeft.

Denk niet te lang na over Uw antwoord. Uw eerste reactie op elke vraag is waarschijnlijk betrouwbaarder dan een lang doordacht antwoord.

1) Ik voel me gespannen:

- Meestal
- Vaak
- Af en toe, soms
- Helemaal niet

2) Ik geniet nog steeds van de dingen waar ik vroeger van genoot:

- Zeker zo veel
- Niet zo veel als vroeger
- Weinig
- Haast helemaal niet

3) Ik krijg een soort angstgevoel alsof er elk moment iets vreselijks zal gebeuren:

- Heel zeker en vrij erg
- Ja, maar niet zo erg
- Een beetje, maar ik maak me er geen zorgen over
- Helemaal niet

4) Ik kan lachen en de dingen van de vrolijke kant zien:

- Net zo veel als vroeger
- Niet zo goed als vroeger
- Beslist niet zoveel als vroeger
- Helemaal niet

5) Ik maak me vaak ongerust:

- Heel erg vaak
- Vaak
- Af en toe maar niet te vaak
- Alleen soms

6) Ik voel me opgewekt:

- Helemaal niet
- Niet vaak
- Soms
- Meestal

7) Ik kan rustig zitten en me ontspannen:

- Zeker
- Meestal
- Niet vaak
- Helemaal niet

8) Ik voel me alsof alles moeizamer gaat:

- Bijna altijd
- Heel vaak
- Soms
- Helemaal niet

9) Ik krijg een soort benauwd, gespannen gevoel in mijn maag:

- Helemaal niet
- Soms
- Vrij vaak
- Heel vaak

10) Ik heb geen interesse meer in mijn uiterlijk:

- Zeker
- Niet meer zoveel als ik zou moeten
- Waarschijnlijk niet zoveel
- Evenveel interesse als vroeger

11) Ik voel me rusteloos en voel dat ik iets te doen moet hebben:

- Heel erg
- Tamelijk veel
- Niet erg veel
- Helemaal niet

12) Ik verheug me van tevoren al op dingen:

- Net zoveel als vroeger
- Een beetje minder dan vroeger
- Zeker minder dan vroeger
- Bijna nooit

13) Ik krijg plotseling gevoelens van Panische angst:

- Zeer vaak
- Tamelijk vaak
- Niet erg vaak
- Helemaal niet

14) Ik kan van een goed boek genieten, of van een radio- of televisieprogramma:

- Vaak
- Soms
- Niet vaak
- Heel zelden

Dit is het einde van de gehele vragenlijst. Wilt u controleren of u alle vragen beantwoord heeft?
Bedankt.

Indien u mee wilt werken aan het vervolgonderzoek op deze studie geeft u dan hier uw contactinformatie. Deze gegevens worden gescheiden bewaard van uw testresultaten en voor niets anders gebruikt dan u informeren over het vervolgonderzoek. U blijft strikt anoniem.

Naam: _____
Adres: _____
Postcode: _____
Woonplaats: _____
Telefoonnr.: _____
E-mail adres: _____

Heeft u familieleden, vrienden of kennissen die deze vragenlijst ook kunnen invullen? U zou ons enorm helpen als u deze vragenlijst ook aan hen gaf. U mag de vragenlijst zo vaak kopiëren als u wilt. U mag ook kopieën downloaden van de site www.glutenvrij.delarte.nl en uitprinten. Past het niet meer in uw antwoordenvelop? Dan mag u het adres, de projectnaam en het antwoordnummer overnemen op uw eigen enveloppen. Onze hartelijke dank voor uw bijdrage aan dit onderzoek.

Faculteit der Sociale Wetenschappen
KNG – Coeliakie
Antwoordnummer 10302
2300 WB Leiden