Toelichting voor cliënt bij de 4DKL

Uw huisarts heeft u gevraagd een klachtenlijst, de 4DKL, in te vullen. Het doel van deze lijst is om psychische klachten en lichamelijke klachten met een mogelijke psychische achtergrond in kaart te brengen. Dergelijke klachten zijn beslist niet zeldzaam: één op de vijf volwassenen die bij de huisarts komen heeft deze klachten in meer of mindere mate.

De 4DKL onderscheidt vier "dimensies" van klachten, te weten:
- "Distress": dat zijn klachten als gevolg van spanningen of "stress". Deze klachten zijn tot op zekere hoogte normaal omdat spanningen en "stress" bij het gewone leven horen. Sterk verhoogde distress-klachten kunnen het functioneren echter ernstig bemoeilijken.
- Depressie: klachten die op een depressieve stoornis kunnen wijzen. Van alle volwassen Nederlanders heeft 19% ooit een depressieve stoornis gehad.
- Angst: klachten die op een angststoornis kunnen wijzen. Van alle volwassen Nederlanders heeft 19% ooit een angststoornis gehad.
- "Somatisatie": lichamelijke klachten die ontstaan door spanningen of "stress". Deze klachten kunnen eveneens tot op zekere hoogte normaal zijn, maar sterk verhoogde klachten kunnen het functioneren ernstig belemmeren.

Wanneer u de 4DKL invult en inlevert in de praktijk, kan uw huisarts uitrekenen hoe hoog u scoort op elk van de genoemde vier dimensies. Door die scores met uw huisarts te bespreken, krijgt u inzicht in:
- of u meer dan normale psychische klachten heeft,
- hoe ernstig uw klachten zijn,
- of u mogelijke een depressieve- of angststoornis heeft,
- hoe heftig uw lichaam reageert op eventuele spanningen.

Vervolgens kunt u met uw huisarts bespreken op welke wijze(n) u het beste geholpen kunt worden. Voor deze klachten is in de meeste gevallen een goede behandeling mogelijk.