



Vragenlijst Angst voor terugkeer van kanker
Nederlandse Vertaling van de Fear of Cancer Recurrence Inventory

De meeste mensen bij wie kanker gediagnosticeerd is, zijn in meer of mindere mate bezorgd dat de kanker terug zou kunnen keren. **Met terugkeren bedoelen we de mogelijkheid dat de kanker terugkomt of zich verder ontwikkelt op dezelfde plaats of in een ander deel van het lichaam.** Deze vragenlijst is bedoeld om de bezorgdheid over terugkeer van kanker beter te begrijpen. Lees alstublieft iedere stelling en geef aan in welke mate deze **GEDURENDE DE AFGELOPEN MAAND** op u van toepassing was door het juiste nummer te omcirkelen.

0 Nooit	1 Zelden	2 Soms	3 Meestal	4 Altijd
-------------------	--------------------	------------------	---------------------	--------------------

De volgende situaties zetten me aan het denken over de mogelijke terugkeer van kanker:

1	Televisieprogramma's of krantenartikelen over kanker of ziekte.....	0	1	2	3	4
2	Een afspraak met mijn arts of andere gezondheidsdeskundige	0	1	2	3	4
3	Medische onderzoeken (bv. jaarlijkse controles, bloedonderzoek, röntgenfoto's)	0	1	2	3	4
4	Gesprekken over kanker of over ziekte in het algemeen.....	0	1	2	3	4
5	Het zien van of horen over iemand die ziek is	0	1	2	3	4
6	Naar een begrafenis gaan of de overlijdensberichten in de krant lezen.....	0	1	2	3	4
7	Als ik me lichamelijk niet goed voel of als ik ziek ben.....	0	1	2	3	4
8	In het algemeen vermijd ik situaties of dingen die me doen denken aan de mogelijke terugkeer van kanker	0	1	2	3	4

0 Helemaal niet	1 Een beetje	2 Enigszins	3 Erg	4 Heel erg
---------------------------	------------------------	-----------------------	-----------------	----------------------

9	Ik ben bezorgd of angstig voor de mogelijke terugkeer van kanker.....	0	1	2	3	4
10	Ik ben bang voor de terugkeer van kanker	0	1	2	3	4
11	Ik geloof dat het normaal is om bezorgd of angstig te zijn over de mogelijke terugkeer van kanker.....	0	1	2	3	4
12	Wanneer ik denk aan de mogelijke terugkeer van kanker, roept dit andere onplezierige gedachten of beelden op (bv. zoals de dood, lijden, de gevolgen voor mijn familie).....	0	1	2	3	4
13	Ik geloof dat ik genezen ben en dat de kanker niet zal terugkeren.....	0	1	2	3	4

14 Denkt u dat u risico loopt op terugkeer van kanker?

0	1	2	3	4
Helemaal geen risico	Een beetje risico	Enigszins risico	Veel risico	Heel veel risico

15 Hoe vaak denkt u aan de mogelijke terugkeer van kanker?

0	1	2	3	4
Nooit	Een paar keer per maand	Een paar keer per week	Een paar keer per dag	Meerdere keren per dag

16 Hoeveel tijd per dag besteedt u aan het denken over de mogelijke terugkeer van kanker?

0	1	2	3	4
Ik denk er niet over na	Een paar seconden	Enkele minuten	Een paar uur	Meerdere uren

17 Hoe lang denkt u al na over de mogelijke terugkeer van kanker?

0	1	2	3	4
Ik denk er niet over na	Een paar weken	Enkele maanden	Een paar jaar	Meerdere jaren

0	1	2	3	4
Helemaal niet	Een beetje	Enigszins	Erg	Heel erg

Wanneer ik denk aan de mogelijke terugkeer van kanker, voel ik:

18 Bezorgdheid, vrees of angst	0	1	2	3	4
19 Bedroefdheid, ontmoediging of teleurstelling	0	1	2	3	4
20 Frustratie, boosheid of woede.....	0	1	2	3	4
21 Hulpeloosheid of gelatenheid.....	0	1	2	3	4

Mijn gedachten of angsten over de mogelijke terugkeer van kanker verstoren:

22 Mijn sociale of vrijetijdsactiviteiten (bv. uitjes, sporten, reizen).....	0	1	2	3	4
23 Mijn werk of dagelijkse activiteiten.....	0	1	2	3	4
24 Mijn relaties met mijn partner, mijn familie of naasten.....	0	1	2	3	4
25 Mijn mogelijkheid om toekomstplannen te maken of levensdoelen te stellen.....	0	1	2	3	4
26 Mijn gemoedstoestand of stemming	0	1	2	3	4
27 Mijn kwaliteit van leven in het algemeen	0	1	2	3	4
28 Ik heb het gevoel dat ik mij buitensporig veel zorgen maak over de mogelijke terugkeer van kanker.....	0	1	2	3	4
29 Andere mensen vinden dat ik mij buitensporig veel zorgen maak over de mogelijke terugkeer van kanker.....	0	1	2	3	4
30 Ik denk dat ik mij meer zorgen maak over de mogelijke terugkeer van kanker dan andere mensen bij wie de diagnose kanker is gesteld	0	1	2	3	4

0	1	2	3	4
Nooit	Zelden	Soms	Meestal	Altijd

Wanneer ik denk aan de mogelijke terugkeer van kanker, gebruik ik de volgende strategieën om mezelf gerust te stellen:

31	Ik bel mijn arts of andere gezondheidsdeskundige	0	1	2	3	4
32	Ik ga naar het ziekenhuis of de kliniek voor een onderzoek	0	1	2	3	4
33	Ik onderzoek mezelf om te kijken of ik lichamelijke tekenen van kanker heb	0	1	2	3	4
34	Ik probeer mezelf af te leiden (bv.door verschillende activiteiten te ondernemen, televisiekijken, lezen, werken)	0	1	2	3	4
35	Ik probeer er niet aan te denken, om het idee uit mijn hoofd te krijgen	0	1	2	3	4
36	Ik bid, mediteer of doe ontspanningsoefeningen	0	1	2	3	4
37	Ik probeer mezelf ervan te overtuigen dat alles goed zal komen of ik denk positief .	0	1	2	3	4
38	Ik praat er met iemand over.....	0	1	2	3	4
39	Ik probeer te begrijpen wat er gebeurt en ga ermee om.....	0	1	2	3	4
40	Ik probeer een oplossing te vinden	0	1	2	3	4
41	Ik probeer deze gedachte te vervangen door een meer plezierige.....	0	1	2	3	4
42	Ik zeg tegen mezelf "stop ermee"	0	1	2	3	4
	Voelt u zich gerustgesteld wanneer u deze strategieën gebruikt?.....	0	1	2	3	4